

# MODEL DE LUCRU CU UN ELEV ÎN VÂRSTĂ DE 6-10 ANI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE



Coordonat de Dr. Oana DĂU-GAȘPAR



**EQstudents**  
Emotional Intelligence  
The mind that feels

Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură a Uniunii Europene (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

**Oana DĂU-GAȘPAR (coord./ed.)****Conferențiar universitar, Cercetător,  
Formator, Psiholog, Psihoterapeut,  
Supervizor**

Țara:

- ❖ ROMÂNIA

Afilier:

- 📖 UNIVERSITATEA TIBISCUS DIN TIMIȘOARA
- 📖 ASOCIAȚIA DE TERAPIE FAMILIALĂ ȘI DE  
CUPLU DIN TIMIȘOARA (ATFCT)

Cu o licență în Psihologie și una în Economie, un master în Psihologie Organizațională și unul în Psihologie Clinică și Psihoterapie și un doctorat în Științele Educației, este conferențiar universitar și cercetător la Facultatea de Psihologie a Universității Tibiscus (Timișoara, România). De asemenea, este Psiholog practicant cu mai multe arii de expertiză, printre care Psihologia Consilierii și Educației și Psihologie Clinică și Psihoterapeut în Abordarea Sistemică Familială și Terapia Focalizată pe Emoții. Activitatea sa în cabinetul privat și în cadrul ATFCT reflectă interesele sale în promovarea bunelor practici și a educației și intervenției individualizate în întreaga comunitate. Lucrează cu copii, adulți și familii în dificultate de peste un deceniu, ajutându-i să facă față emoțiilor, bolilor, traumelor, dizabilităților etc. pentru a ajunge la funcționalitate și a-i orienta spre decizii de viață mai satisfăcătoare. Este autoarea sau coautoarea a numeroase articole științifice, capitole de carte, manuale și alte resurse educaționale și a participat în calitate de vorbitor sau moderator de workshop la numeroase conferințe naționale și internaționale. De asemenea, are experiență în implementarea proiectelor finanțate de UE, în calitate de membru al echipei de implementare sau de manager de proiect, și a moderat numeroase cursuri și ateliere pentru specialiști sau pentru membrii comunității.

**Aurora CAPORALI****Cercetător, profesor**

Țara:

- ❖ ITALIA

Afilier:

- 📖 INSTITUTUL PENTRU ISTORIA UMBRIEI  
CONTEMPORANE (ISUC)
- 📖 FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI

Doctor în istoria teatrului și filologie italiană, bursieră a acelorași materii la UniPG, deține o diplomă în arhivistică, diplomatică și paleografie de la ASPG. Membră a comitetului științific al revistelor "Avanguardia" și "Scholia", a publicat eseuri în reviste de specialitate și reviste A-range despre istoria teatrului, literatura italiană, teorii și tehnici de publicare a unui text tipărit. În 2022, Morlacchi Spettacolo i-a publicat monografia "Il teatro comico di Giovan Battista Marzi". A susținut prelegeri academice și de doctorat la Università degli Studi di Perugia și la Università per Stranieri di Perugia și a participat în calitate de speaker la numeroase conferințe naționale și internaționale. A colaborat, atât în scopuri de cercetare, cât și de predare, cu Institutul de Istorie Contemporană din Umbria și cu Fondazione Patrizio Paoletti, ocupându-se cu cercetarea în domeniile neuroștiințific, psihopedagogic, educațional și social. A participat la proiectul Bienala Erasmus+ de desen și pictură figurativă. Din 2020, a fost, de asemenea, un membru activ al proiectului internațional Pro Learn, care implică șase organizații diferite din cinci țări ale UE.

**Persefoni CHARALAMBOUS****Consilier educațional, psiholog**

Țara:

- ❖ CIPRU

Afilier:

- 📖 ELLINIKI SCHOLI OLYMPION

Consilier școlar și psiholog specializat în psihologia adolescenților și inteligența emoțională. Și-a încheiat licența în psihologie la Universitatea Aristotel din Salonic în 2008. De asemenea, deține un PGC în consiliere de la Universitatea din Nottingham și un MA în consiliere școlară și orientare profesională de la Universitatea din Cipru. A lucrat ca consilier pentru studenți la o universitate timp de doi ani, iar din 2019 lucrează cu copii și adolescenți cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani.

**AGNIESZKA CHRAPOWICKA****Psiholog școlar**

Țara:

❖ POLONIA

Afilier:

📍 SZKOŁAPODSTAWOWA NR. 38 W LUBLINIE

**Stefano GAGLIARDI****Psiholog, Psihoterapeut, Formator**

Țara:

❖ ITALIA

Afilier:

📍 FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI

**Georgia GRIVA****Formator, Educator**

Țara:

❖ GRECIA

Afilier:

📍 LEARNING SEED

📍 AKNOW

**George KAPNITIS****Profesor**

Țara:

❖ GRECIA

Afilier:

📍 KESSARIS

📍 AKNOW

**Daria MAKOCHOŃ-GZIUT****Pedagog, Socio-terapeut**

Țara:

❖ POLONIA

Afilier:

📍 OIC POLONIA

A absolvit un masterat în psihologie și a urmat studii postuniversitare în socioterapie și prevenție socială pentru copii și tineri, precum și în consiliere în carieră, educație și terapie a persoanelor cu tulburări din spectrul autist. Are 14 ani de experiență în lucrul cu copiii și tinerii. A lucrat într-o grădiniță sprijinind copiii în dezvoltarea lor corectă și are experiență în lucrul cu elevii cu risc de inadaptare socială. În prezent, lucrează într-o școală primară și conduce cursuri care dezvoltă competențele sociale ale elevilor, precum și cursuri terapeutice.

Licențiat în Psihologia comunicării și dezvoltării la Universitatea Catholică din Milano. Și-a aprofundat studiile clinice prin obținerea titlului de psihoterapeut, specializându-se în hipnoza ericksoniană la Roma și s-a specializat în continuare în lucrul cu cuplurile la Școala Mara Selvini din Milano. Activitatea sa profesională a fost inițial dedicată activităților socio-educative cu adolescenți cu risc de marginalizare socială și ulterior s-a extins la cupluri și familii. Este înscris în Ordinul Psihologilor, desfășoară activități psihologice private și este supervisor psihoeducațional pentru importante organizații naționale din sectorul terțiar.

A fost implicată în sectorul educațional și al formării timp de aproape 10 ani, mai întâi ca stagiar și apoi ca formator, pentru a obține o experiență completă. Experiența și munca sa asiduă au condus-o la colaborarea cu o rețea vastă de școli - atât primare, cât și secundare. Contactul său strâns cu profesorii din școli și, de asemenea, cu reprezentanți ai Direcției de Educație i-a oferit cunoștințe utile în domeniul proiectării educaționale și al psihologiei copiilor.

Are mai mult de 10 ani de experiență ca profesor școlar, lucrând cu copii cu vârste cuprinse între 11 și 18 ani. Domeniul și experiența sa ca profesor sunt legate de informatică. Cu toate acestea, pentru a-i implica pe copii în cursurile sale, a căutat soluții pentru a-i face pe elevii săi să se simtă apropiați și familiari. În acest context, îmbunătățirea automotivării lor este unul dintre obiectivele sale principale.

Este absolventă de Pedagogie educațională și de îngrijire cu terapie pedagogică la Universitatea Maria Curie-Skłodowska, a Școlii de formatori PROGRESS și a Cursului de asistență socio-terapeutică pentru copiii din familii alcoolice. Show lucrează ca pedagog la Centrul de consiliere psihologică și pedagogică din Lublin, unde se concentrează pe diagnosticarea și terapia pedagogică a copiilor și adolescenților. De asemenea, are experiență în conducerea grupurilor socio-terapeutice.

**Alina-Oana MORAR-ZAMOȘTEANU**

**Conferențiar universitar, Cercetător,  
Formator, Psiholog, Psihoterapeut,  
Supervizor**

Țara:

❖ ROMÂNIA

Afilieri:

📖 UNIVERSITATEA TIBISCUS DIN TIMIȘOARA  
📖 ASOCIAȚIA DE TERAPIE FAMILIALĂ ȘI DE  
CUPLU DIN TIMIȘOARA (ATFCT)

**Daniel MURANYI**

**Lector universitar, Cercetător, Formator,  
Psiholog, Psihoterapeut**

Țara:

❖ ROMÂNIA

Afilieri:

📖 UNIVERSITATEA TIBISCUS DIN TIMIȘOARA  
📖 ASOCIAȚIA DE TERAPIE FAMILIALĂ ȘI DE  
CUPLU DIN TIMIȘOARA (ATFCT)

**Stavri PANAYIOTOU**

**Profesor limba engleză, Pedagog**

Țară:

❖ CIPRU

Afilieri:

📖 ELLINIKI SCHOLI OLYMPION

**Aleksandra PRZYWECKA**

**Consilier școlar, profesor**

Țară:

❖ POLONIA

Afilieri:

📖 SZKOŁAPODSTAWOWA NR. 38 W LUBLINIE

Psiholog, doctor în psihologie judiciară, psihoterapeut și formator în abordarea sistemică a familiei, conferențiar universitar la Facultatea de Psihologie a Universității Tibiscus (Timișoara, România), titular al mai multor cursuri de psihoterapie și psihologie clinică, formator certificat în terapia sistemică. A lucrat ca psiholog în cadrul Centrului Educativ din Buziaș, ocupându-se de elevi și tineri în situații de risc. A fost membră în grupuri de lucru vizând dezvoltarea personală a tinerilor și coautoare a unor programe psihologice pentru tineri infractori. A ținut mai multe cursuri de formare pentru experți la mai multe universități din Europa și a publicat numeroase studii în domeniul psihoterapiei. Are experiență în dezvoltarea și punerea în aplicare a proiectelor UE, în calitate de partener sau manager de proiect.

Doctor în psihologie, este lector universitar și cercetător la Facultatea de Psihologie a Universității Tibiscus (Timișoara, România) și psihoterapeut specializat în Abordarea Sistemică a Familiei și în Hipnoterapie, lucrând în cabinetul său privat cu familii, cupluri și indivizi. În calitate de psihoterapeut sistemic, el ține, de asemenea, prelegeri și ateliere legate de temele sistemelor umane pentru profesioniști și membri ai comunității. Experiența sa include lucrul în psihoterapie cu indivizi și tineri din grupuri de risc. În timpul doctoratului a studiat factorii de risc și de protecție în ceea ce privește comportamentul criminal al tinerilor și este autor/coautor al mai multor lucrări de cercetare privind intervenția psihoterapeutică.

O profesoară de limba engleză care deține o licență în limba și lingvistica engleză și un master în lingvistică teoretică și aplicată. Studiile sale au inclus metodologii de predare și psihologia învățării și achiziției limbilor străine. De asemenea, a urmat un curs intensiv privind dezvoltarea inteligenței emoționale. Predă limba engleză din 2014 și a lucrat cu elevi cu vârste cuprinse între 4 și 20 de ani. Activitatea sa ca profesor de școală i-a oferit o perspectivă asupra mentalității elevilor în viața de zi cu zi.

A absolvit Academia de Educație Specială Maria Grzegorzewska din Varșovia, specializându-se în Pedagogie Terapeutică. Este autorizată să efectueze terapie pedagogică și logopedică pentru elevii de vârstă școlară. Și-a îmbunătățit competențele profesionale prin finalizarea studiilor postuniversitare în educația preșcolară (Universitatea de Economie și Inovare din Lublin). Are peste 20 de ani de experiență în lucrul cu copiii și tinerii. Zilnic, lucrează cu elevi cu vârste cuprinse între 7 și 14 ani, organizând cursuri pentru dezvoltarea competențelor emoționale și sociale, precum și cursuri de grup sau individuale cu elevi cu nevoi educaționale speciale.

## Evangelia SAMARA

**Consultant educațional, Cercetător**

Țara:

❖ GRECIA

Afilieri:

📖 AUTH

📖 AKNOW

## Dora SOULANTIKA

**Psiholog**

Țara:

❖ GRECIA

Afilieri:

📖 AKNOW

## Wiesław TALIK

**Psiholog, Coach, Trainer, Consilier de carieră, Profesor certificat**

Țara:

❖ POLONIA

Afilieri:

📖 UNIVERSITATEA CATOLICĂ IOAN-PAUL AL II-LEA LUBLIN

📖 OIC POLONIA

Studiile sale în scriere creativă și predarea limbilor străine au fost doar începutul călătoriei sale în educație. A lucrat ca profesor cu mai multe grupe de vârstă, inclusiv cu copii cu nevoi speciale. De-a lungul experienței sale profesionale, în special în calitate de consultant educațional, a cercetat și a scris despre proiectarea și psihologia educațională.

Psiholog cu un masterat în psihologie comunitară și experiență în orientarea și coaching-ul familial. Ea a lucrat cu copii din medii diverse în mai multe instituții. Experiența sa îi permite să ofere îndrumare și sprijin diferitelor grupe de vârstă, în special în vederea creșterii sănătății mintale și îmbunătățirii bunăstării lor.

Deține un doctorat în psihologie, o certificare de coach și este consilier de carieră și formator de nivel II recomandat de Asociația poloneză de psihologie. Este co-fondator al PROGRESS Trainer School și membru al personalului didactic și de cercetare la Institutul de Științe Sociologice din cadrul Universității Catolice din Lublin. Este un profesor certificat, cu o vastă experiență în calitate de psiholog școlar și consilier de carieră în școli primare, școli secundare și licee. El dezvoltă și conduce cursuri de formare și ateliere de lucru în domeniul competențelor transversale pentru profesori și tineri, precum și sesiuni de formare a formatorilor. Este expert în proiecte internaționale inovatoare care sprijină învățământul general și profesional și învățarea pe tot parcursul vieții și este autorul mai multor publicații științifice privind dezvoltarea personală și măsurarea competențelor.

## Cuprins

<b>DESPRE AUTORI .....</b>	<b>1</b>
<b>TABEL DE CONȚINUT .....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCERE .....</b>	<b>7</b>
<b>PREZENTARE GRAFICĂ A MODELELOR EQSTUDENTS .....</b>	<b>10</b>
<b>PARTEA 1. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI MEDIUL EDUCAȚIONAL.....</b>	<b>11</b>
<b>CAPITOLUL 1. Primul ciclu școlar - o mare provocare în viața copilului .....</b>	<b>12</b>
1.1. Creșterea și dezvoltarea copilului pe parcursul primului ciclu școlar.....	12
1.2. Îndrumare adecvată pentru copil în timpul primilor ani de școală.....	14
<b>CAPITOLUL 2. Descrierea inteligenței emoționale și a componentelor sale .....</b>	<b>16</b>
2.1. Inteligența emoțională ca concept științific - analiza literaturii de specialitate .....	16
2.2. Componentele inteligenței emoționale .....	17
<b>CAPITOLUL 3. Inteligența emoțională - un catalizator pentru dezvoltarea generală.....</b>	<b>20</b>
3.1. Importanța inteligenței emoționale pentru copii .....	20
3.2. Metode și tehnici pentru dezvoltarea inteligenței emoționale de la o vârstă fragedă.....	21
3.3. Evaluarea inteligenței emoționale .....	23
<b>CAPITOLUL 4. Rolul profesorilor în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor.....</b>	<b>24</b>
4.1. Profesorii ca ghizi pentru dezvoltarea inteligenței emoționale .....	24
4.2. Sfaturi și trucuri pentru profesori cu privire la gestionarea emoțiilor .....	26
<b>CAPITOLUL 5. Perspectiva sistemică asupra problemelor comportamentale și dezadaptative .....</b>	<b>29</b>
5.1. Principiile sistemice și teoria generală a sistemelor.....	29
5.2. Familia ca sistem .....	30
5.3. Școala ca sistem.....	30
5.4. Gândire sistemică .....	31
5.5. Cum se aplică obiectivul sistemic .....	33
<b>CAPITOLUL 6. Ghid pentru cadre didactice .....</b>	<b>35</b>
6.1. Principii de lucru într-o manieră transdisciplinară .....	35
6.2. Principii de lucru cu elevii mici cu probleme de comportament .....	35
6.3. Activități practice .....	37
<b>CAPITOLUL 7. Ghid pentru specialiști privind intervenția individuală.....</b>	<b>49</b>
7.1. Principii de intervenție asupra elevilor mici cu probleme de comportament .....	49
7.2. Sesiuni .....	52
<b>CAPITOLUL 8. Ghid pentru specialiștii privind intervenția în grup.....</b>	<b>99</b>
8.1. Principii de lucru cu un grup/ o clasă .....	99
8.2. Sesiuni de grup .....	101
<b>CAPITOLUL 9. Sprijin pentru părinți .....</b>	<b>135</b>

9.1. Rolul părinților în dezvoltarea inteligenței emoționale.....	135
9.2. Părinții sunt schimbarea pe care doresc să o vadă în universul familiei lor.....	137
9.3. Instrumente pentru părinții care doresc să crească copii inteligenți emoțional.....	138
9.4. Planuri de atelier .....	140
<b>CAPITOLUL 10. Cele mai bune practici interculturale .....</b>	<b>151</b>
<b>GLOSAR .....</b>	<b>163</b>
<b>REFERINȚE .....</b>	<b>165</b>

**Modelul EQ Kids** definește procesele, instrumentele și regulile de lucru cu elevii cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani, în special cu cei cu dificultăți de adaptare, pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în mediul educațional și acasă, implicând profesori, tutori, pedagogi școlari, psihologi, consilieri și părinți. Este un **precursor al modelului EQ Teens**, care se ocupă de elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani, așa că, dacă sunteți interesat de procese, instrumente și reguli de lucru cu această grupă de vârstă, vă rugăm să consultați și acest model.

**Modelul EQ Kids se concentrează pe etapa primului ciclu școlar**, care reprezintă o adevărată provocare în viața unui copil, oferind în același timp oportunități generoase de dezvoltare a

inteligența emoțională și gestionarea problemelor legate de adaptarea școlară, crearea și menținerea prietenilor, dobândirea autonomiei. Perioada în care copilul începe să meargă la școală se caracterizează printr-o creștere fiziologică și psihologică intensă, care duce la creșterea abilităților motorii, dezvoltarea raționamentului concret, îmbunătățirea memoriei și a limbajului, dar și la capacități introspective și empatică mai profunde. Toate aceste schimbări, care se suprapun noilor cerințe ale mediului formal de învățare și noilor reguli sociale pe care trebuie să le respecte, creează multe tensiuni pentru tinerii elevi, în timp ce aceștia nu sunt cu adevărat echipați din punct de vedere emoțional pentru a face față fără sprijinul adulților. În acest context, atât părinții, cât și profesorii trebuie să fie pregătiți în mod adecvat pentru a-i ajuta pe elevi, concentrându-se pe dezvoltarea inteligenței lor emoționale.

**Scopul** modelului este de a prezenta **schemă cuprinzătoare cum să lucrezi cu elevilor și cum să îi sprijine în dezvoltarea inteligenței lor emoționale**. Modelul se adresează personalului școlar, și anume profesori, tutori, pedagogi școlari, consilieri, psihologi, socio-terapeuți și alți experți care lucrează cu elevi cu vârste cuprinse între 6 și 10 care se confruntă cu dificultăți și cu părinții lor sau alți membri ai familiei.

Starea emoțională a unui elev influențează modul în care acesta dobândește cunoștințe, iar succesul școlar depinde în mare măsură de trăsăturile emoționale. Astfel, modelul EQ Kids va acoperi **patru componente-cheie ale inteligenței emoționale**, pentru a promova bunăstarea

elevilor, pentru a stimula capacitatea acestora de a se adapta la mediul școlar și pentru a asigura relații interpersonale reușite și succesul educațional. Aceste patru componente-cheie sunt **codificate** cu aceleași culori pe parcursul întregului model: **conștiința de sine** - roșu, **autogestionarea** - verde, **conștiința socială** - galben și **gestionarea relațiilor** - albastru.

**Modelul conține două părți:**

📖 **partea 1** - dedicată **informațiilor teoretice** - despre dimensiunile inteligenței emoționale, despre impactul formării sistematice ghidate de profesori, părinți și alți profesioniști asupra dezvoltării inteligenței emoționale și, de asemenea, despre perspectiva sistemică asupra problemelor comportamentale și dezadaptative - și

📖 **partea 2** - dedicată **informațiilor practice** - descriind tehnici specifice, exerciții, fișe de lucru, orientări, organizate pe componente-cheie (urmați codurile de culori pentru a căuta una anume), pentru gestionarea dezvoltării inteligenței emoționale, care urmează să fie puse în aplicare direct cu copiii (individual sau în grup) sau cu părinții.

Partea 1 se adresează atât profesorilor, cât și specialiștilor implicați în procesul educațional al elevilor, în timp ce partea 2 este împărțită în capitole axate pe diferite grupuri țintă, după cum urmează:

📖 un capitol cu **activități scurte, pe care profesorii le pot implementa în lecțiile lor zilnice**, indiferent de materiile pe care le predau;

📖 un capitol care conține o **prezentare completă program de dezvoltare a abilităților emoționale inteligența copiilor în sesiuni individuale de 50 de minute**, menite să fie furnizate de specialiști școlari calificați (psiholog, consilier școlar, pedagog școlar, asistent social, tutore, profesor de sprijin, psihoterapeut/socioterapeut etc.); programul este compus din 18 sesiuni (1 introductivă, 4 pentru fiecare componentă-cheie și 1 finală);

📖 un capitol care conține o **prezentare completă program de dezvoltare a abilităților emoționale inteligența copiilor în 45-50 de minute**



**lecții de grup/ clasă**, destinate a fi predate fie de specialiști școlari formați (psiholog, consilier școlar, pedagog școlar, asistent social, tutore, profesor de sprijin, psihoterapeut/ socio-terapeut etc.) fie de către profesori cu experiență/ educatori de tineret care sunt deja familiarizați cu mecanismele de dezvoltare a inteligenței emoționale; programul este compus din 18 lecții (1 introductivă, 4 pentru fiecare componentă cheie și 1 finală); durata sesiunii de grup este aproximată în conformitate cu durata unei lecții obișnuite în țările partenere ale proiectului, dar poate necesita timp suplimentar, în funcție de situația specifică și dimensiunea fiecărui grup de lucru;

📖 un capitol care conține o **prezentare completă program pentru sprijinirea părinților în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor lor**; programul este compus din 5 ateliere (1 introductiv și 1 pentru fiecare componentă cheie) cu o durată de aproximativ 90 de minute și se recomandă a fi predat fie de către un specialist școlar format (psiholog, consilier școlar, pedagog școlar, asistent social, tutore, profesor de sprijin, psihoterapeut/socioterapeut etc.), fie de către profesori/formatori/educatori de adulți cu experiență care sunt deja familiarizați cu mecanismele de dezvoltare a inteligenței emoționale;

📖 un capitol care oferă o **colecție a celor mai bune practici din diferite țări și continente**, care sunt **menite să inspire atât profesioniștii care lucrează în domeniul educației copiilor, cât și părțile interesate implicate în gestionarea educației** (cum ar fi directorii de școli, inspectorii școlari, responsabilii cu programele și politicile educaționale etc.).

Modelul este structurat după cum urmează:

- **Partea 1. Inteligența emoțională și mediul educațional**
  - **Capitolul 1. Primul ciclu școlar - o mare provocare în viața copilului**
  - **Capitolul 2. Descrierea inteligenței emoționale și a componentelor sale**
  - **Capitolul 3. Inteligența emoțională - un catalizator pentru dezvoltarea generală**

- **Capitolul 4. Rolul profesorilor în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor**
- **Capitolul 5. Perspectiva sistemică asupra problemelor comportamentale și dezadaptative**
- **Partea 2. Orientări practice pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în mediul școlar**
  - **Capitolul 6. Orientări pentru profesori**
  - **Capitolul 7. Linii directoare pentru specialiști pentru munca individuală**
  - **Capitolul 8. Orientări pentru specialiștii care lucrează în grup**
  - **Capitolul 9. Sprijin pentru părinți**
  - **Capitolul 10. Cele mai bune practici interculturale**
- **Glosar**
- **Referințe**

**Punerea în aplicare a EQ Kids se adresează elevilor din învățământul primar** (cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani), **personalului școlar** (profesori, tutori, consilieri, psihologi, pedagogi, psihoterapeuți etc. care lucrează pentru a sprijini procesul educațional) și **părinți**. Aplicarea modelului va permite elevilor: să funcționeze mai eficient în procesul educațional, să se adapteze mai bine la cerințele școlare, să depășească dificultățile de relaționare cu colegii și să beneficieze de un impact pozitiv asupra propriei stime de sine și a autoeficienței. În ceea ce privește profesioniștii, punerea în aplicare a acestui model va ajuta cadrele didactice, psihologii și alți experți să sprijine elevii cu cerințe educaționale speciale în îndeplinirea obiectivelor educaționale și în dezvoltarea potențialului lor într-un mediu reciproc incluziv, lipsit de bullying și discriminare. Nu în ultimul rând, modelul este util și pentru sprijinirea elevilor fără dificultăți evidente în abordarea nevoilor de dezvoltare personală și cultivarea unei mai bune baze emoționale și a unor relații sociale mai bune.

**Modelul EQ Kids este unul inovator**, deoarece oferă o înțelegere largă și o abordare cuprinzătoare a modelului inteligenței emoționale cu 4 componente și a aplicabilității sale, nefiind limitat la recunoașterea și gestionarea emoțiilor, care este deja prezentă în programa de bază, și se concentrează pe gestionarea dezvoltării inteligenței emoționale, ca predictor cheie al

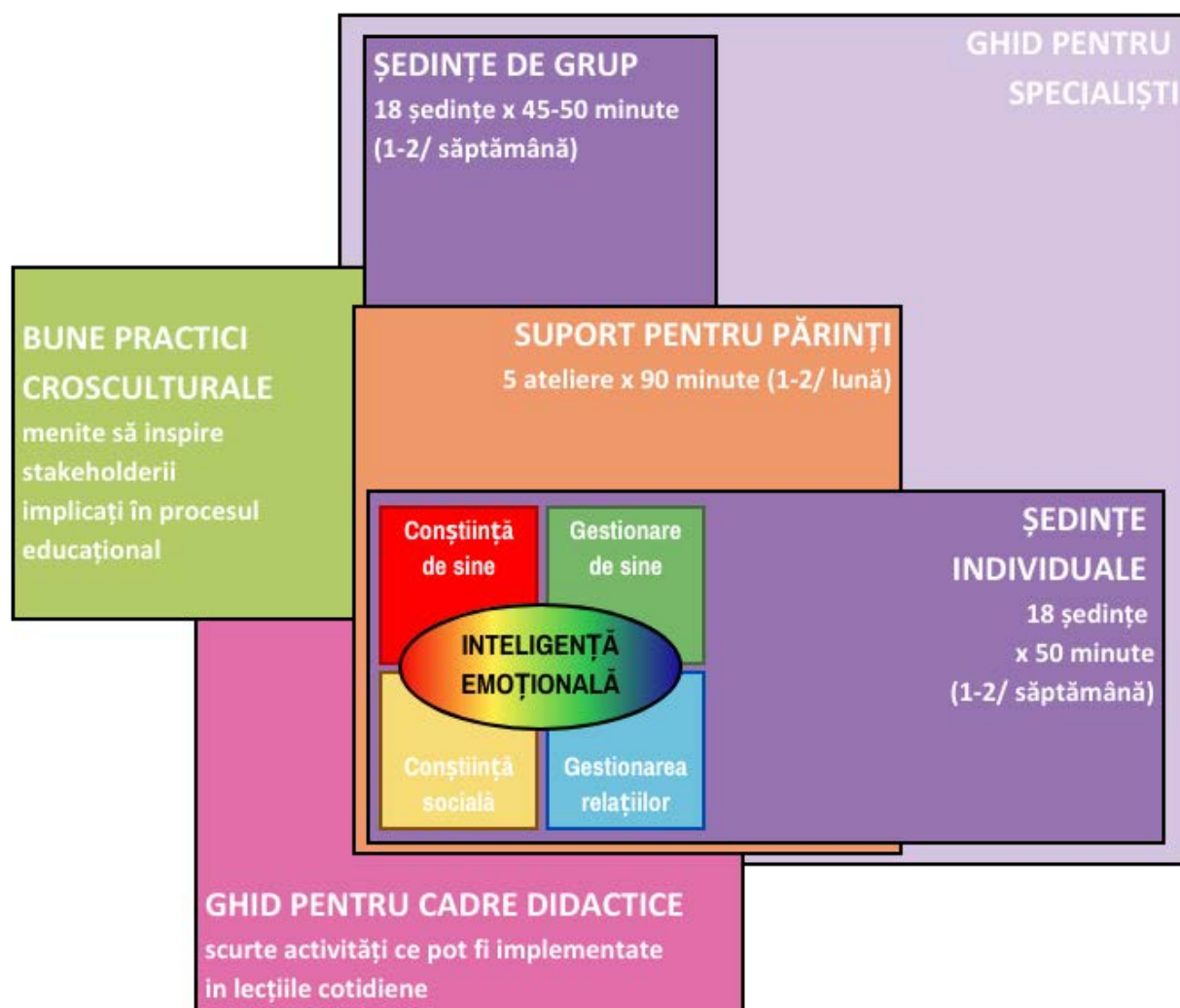
succes, de la nivelul școlii. De asemenea, un punct forte al acestui model este faptul că îi implică pe profesori și pe părinți în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor, fără a lăsa acest lucru exclusiv pe seama specialiștilor. Totuși, **este recomandată cooperarea între profesori, părinți și specialiști**, deoarece aceștia pot coordona activitățile și pot avea o impact mai eficient asupra dezvoltării copilului. De asemenea, dacă profesorii sau părinții se află în situații în care sunt depășiți sau nepregătiți, li se recomandă insistent să solicite sprijinul unui psiholog sau consilier.

Chiar dacă orientările pentru fiecare categorie de profesioniști pot fi considerate programe complete (a se vedea diagrama de la pagina 10 pentru frecvența recomandată și durata estimată a fiecăreia), valoarea lor cheie va fi **circularitatea** și faptul că profesorii și specialiștii nu sunt obligați să urmeze lecțiile/sesiunile de la început până la sfârșit, ci pot alege unde să înceapă și unde să termine, în funcție de nevoile elevilor cu care lucrează.

În plus, una dintre cele mai importante caracteristici ale modelului EQ Kids va fi **replicabilitatea** sa, asigurând astfel utilizarea viitoare în diferite sisteme școlare, comunități și țări.

În plus, toate activitățile din model pot fi **completate cu** activitățile din modelul **EQ Teens**, cu care EQ Kids are aceeași structură, cu instrumentul de evaluare a inteligenței emoționale (**EQ Teens Test**) și cu jocul hibrid pentru dezvoltarea inteligenței emoționale (**EQ Game**).





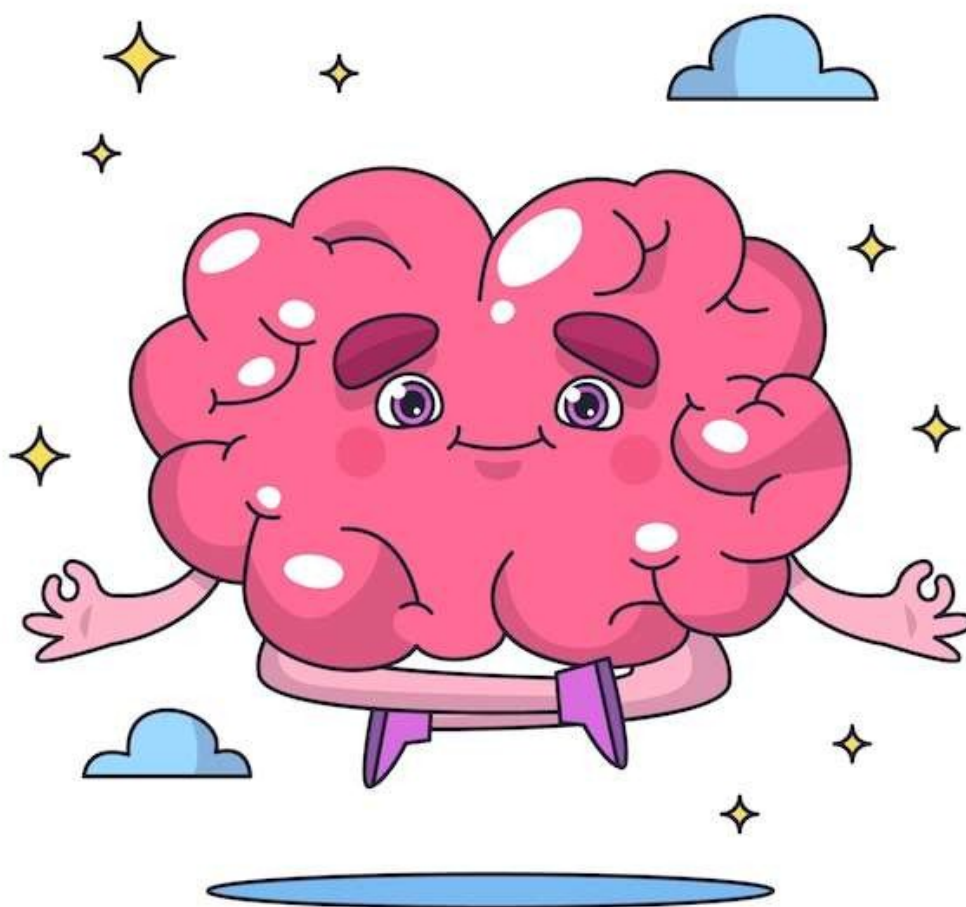
Capitolul 1. Primul ciclu școlar - o mare provocare în viața copilului

Capitolul 2. Descrierea inteligenței emoționale și a componentelor sale

Capitolul 3. Dezvoltarea inteligenței emoționale și importanța acesteia

Capitolul 4. Rolul profesorilor în dezvoltarea inteligenței emoționale

Capitolul 5. Perspectiva sistemică asupra problemelor comportamentale și dezadaptative



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# Primul ciclu școlar - o mare provocare în viața copilului

Când copilul ajunge la vârsta școlarizării, în jurul vârstei de 6 ani, activitatea predominantă a etapei preșcolare, jocul, începe treptat să fie înlocuită de activitatea de învățare și, ca urmare, în următorii ani copilul suferă o serie de transformări, atât anatomico-fiziologice și psihologice care vor conduce la un salt uriaș de autonomie spre vârsta de 10 ani.

## 1.1. Creșterea și dezvoltarea copilului pe parcursul primului ciclu școlar

**Din punct de vedere fizic**, în această etapă copilul crește în înălțime cu aproximativ 20 cm și în greutate cu aproximativ 10 kg (Munteanu, 1998). Sistemul muscular se dezvoltă mai rapid, declanșând o creștere în ceea ce privește forța, precizia și viteza mișcărilor corpului. În această etapă "dinții de laptel" sunt înlocuiți treptat de cei permanenți - acest fapt poate atrage după sine unele perioade în care limbajul oral este afectat.

**La nivel psihologic, memoria** mecanică, involuntară și pe termen scurt este predominantă la vârsta școlară timpurie. Odată ajuns la școală, copilul își amintește ceea ce l-a impresionat cel mai mult, motiv pentru care memoria la această vârstă este puternic afectivă. Procesul de reținere a cunoștințelor este condiționat de percepția obiectelor și a fenomenelor, astfel încât utilizarea a tot felul de materiale didactice în timpul lecțiilor este absolut necesară. Copilul reține cu ușurință chiar și cele mai mici și ne semnificative detalii, cu doar 2-3 expuneri ale

stimulul fiind suficient pentru a-l reține în memorie.

Intrarea la școală accelerează procesul copilului de șlefuire a **limbii** prin eliminarea elementelor dialectale, a argoului sau a pronunției greșite. Astfel, școlarul mic are acum acces la o limbă cultă într-un mod organizat. Potențialul lingvistic al școlarului la începutul clasei întâi diferă foarte mult de la un individ la altul, în funcție de educația primită în familie sau de formula temperamentală. În perioada școlii primare, vocabularul copilului se dublează, ajungând la sfârșitul etapei la aproximativ 4000-4500 de cuvinte, din care un fond de aproximativ 1500-1600 de unități formează vocabularul activ al elevului, astfel că la sfârșitul vârstei școlare mici, copilul utilizează deja fondul principal de cuvinte al limbii materne. Progresele sunt evidente și în ceea ce privește fluența verbală orală și scrisă pe măsură ce elevul se apropie de sfârșitul acestui ciclu școlar, în jurul vârstei de 10-11 ani. Limba atinge, de asemenea, o calitate superioară, mai rafinată și mai nuanțată, în timp ce pronunția și corectitudinea limbii sunt sporite prin învățarea sistematică a vocabularului și a regulilor gramaticale.

Aceasta este, de asemenea, etapa în care se învață deprinderile de bază de scriere și citire, ceea ce necesită un efort destul de mare în primii 2-3 ani ai etapei. Dar vocabularul și pronunția, precum și abilitățile motorii fine beneficiază de acest lucru și se îmbunătățesc, de asemenea.

Evoluția **gândirii** la această vârstă permite abandonarea concepției animiste și naive realiste despre lume în favoarea unei concepții realist-naturaliste. Gândirea operațională concretă se impune acum, facilitând trecerea de la cunoașterea intuitivă, directă a realității la cunoașterea logică, bazată pe noțiuni și pe relațiile dintre acestea. Gândirea tânărului școlar dobândește un caracter operant, ceea ce înseamnă că individul este acum capabil să manipuleze mental obiecte și fenomene, păstrându-le permanența, fără a le deforma. Ideile abstracte continuă totuși să provoace dificultăți, deoarece metoda utilizată de copil la vârsta școlarizării timpurii nu este foarte riguroasă, el folosind în principal

aproximări sau eliminări succesive. Astfel, operațiile de gândire la această vârstă au un caracter concret, deoarece copilul nu poate raționa folosind doar propoziții verbale, ci are nevoie în schimb să aibă acces la manipularea obiectelor, să interacționeze cu acestea sau cel puțin cu surrogatele lor - imagini, sunete etc.

Potențialul intelectual face progrese notabile, fiind de două sau chiar trei ori mai mare la sfârșitul acestei perioade decât la început. Apariția caracterului operant al gândirii ia forme atât nespecifice, cât și specifice. Pe măsură ce crește, copilul apelează din ce în ce mai mult la algoritmi - un set de reguli și instrucțiuni pentru rezolvarea unei serii de probleme din diferite domenii. Gândirea școlarului mic face uz de noțiuni, judecăți și raționamente, iar întregul registru al raționamentelor se diversifică prin lectură și prin studiul științelor. Astfel, la această vârstă, apar noțiunile de număr, spațiu, timp, cauzalitate, necesitate, cantitate etc. Competențele dobândite în domeniul raționamentului logic conduc la progrese în reversibilitate. Se conturează deja un stil personal de gândire.

Noile abilități intelectuale dobândite în această perioadă alimentează o curiozitate intelectuală vie. Nevoia de a cunoaște cât mai multe despre lumea din jurul lor este evidentă prin faptul că, la această vârstă, copiii pun multe întrebări, manifestând interes pentru tot ceea ce se întâmplă în jurul lor, precum și pentru evenimente, obiecte sau fenomene care sunt îndepărtate - în spațiu sau timp - de lumea lor. Această curiozitate trebuie direcționată și stimulată, pentru a conduce la un sistem bine construit de noțiuni și cunoștințe generale.

Deși copiii sunt capabili să își spună vârsta corectă la o vârstă foarte fragedă, pe baza informațiilor furnizate de părinți, s-a demonstrat că conceptul de vârstă nu este înțeles cu adevărat până la vârsta de 7-10 ani (Zazzo).

Vârsta școlară timpurie oferă, de asemenea, un teren fertil pentru dezvoltarea **imaginației**, care îi va oferi copilului posibilitatea de a stăpâni orice timp și spațiu. Imaginația creatoare este adesea practată în activități precum jocul, desenul, povestirea etc. și este potențată de

dobândirea de noțiuni științifice multiple și prin înțelegerea faptelor la niveluri mai profunde. Un nou punct de dezvoltare este atins atunci când copilul este capabil să utilizeze imaginația reproductivă, care îi permite să înțeleagă mai profund timpul istoric și relațiile dintre diferite evenimente sau fenomene. Cu ajutorul imaginației reproductivă, școlarul mic poate călători înapoi în timp, poate reconstitui fapte și evenimente care au avut loc în alte timpuri. Incursiunile de acest tip sunt, de asemenea, adesea populate cu elemente fantastice, fabuloase, preluate din povești și modelate în spiritul propriilor fantezii, care evocă nu numai fragilitatea experienței lor de viață, ci și capacitatea lor remarcabilă de a evada din realitate. Până la vârsta de 10 ani, datorită bagajului de cunoștințe dobândite, copilul este capabil să ordoneze datele cronologic și să cunoască și să povestească evenimentele istorice în ordinea în care au avut loc.

Pentru o dezvoltare optimă a procesului de imaginație, copilul are nevoie de provocări și stimulente adecvate prin sarcini și activități semi-structurate, prin libertatea de decizie și prin accesul la o gamă largă de informații.

Copilul este mai atent la detalii, iar capacitatea de a rămâne concentrat într-o activitate crește semnificativ față de anii anteriori. Cu toate acestea, copiii sunt ușor distrași la această vârstă de bogăția de stimuli din mediul înconjurător. **Atenția lor voluntară** este, de asemenea, legată de nivelul de motivație pe care îl au față de o anumită activitate sau tip de informație, ceea ce îi determină să fie capabili să rămână concentrați ore întregi în anumite activități, în timp ce sunt distrași în timpul altora și astfel uită cele mai simple lucruri - cum ar fi care este tema lor sau dacă s-au spălat pe dinți.

Intrarea la școală schimbă și **universul emoțional** al copilului. Viața lor emoțională devine mai echilibrată. Noi cerințe - legate de școală - diversifică registrul emoțional al școlarului mic, motiv pentru care la această vârstă prinde contur sentimentul datoriei. Dezvoltarea acestuia necesită, pe de o parte, îndrumarea directă și plină de tact a adulților și, pe de altă parte, un program de lucru echilibrat. Timpuriu

De asemenea, școala oferă un teren fertil pentru dezvoltarea sentimentelor morale, intelectuale și estetice - care trebuie cultivate cu atenție atât acasă, cât și la școală.

Dorința puternică a copilului de vârstă școlară de a dovedi că nu mai este mic se exprimă adesea prin imitarea comportamentului adulților, care vor acționa ca modele de conduită socială. Copiii din această etapă de viață sunt observatori foarte fini ai contradicțiilor dintre comportamentele adulților și instrucțiunile verbale pe care aceștia le predică, astfel că o coerență ridicată între cele două este cu adevărat importantă și recomandată.

Adesea, la această vârstă, copilul recurge la acte de curaj - cum ar fi să pretindă că nu a simțit durere dacă a căzut din greșeală sau să intre într-o cameră întunecată pentru a demonstra că nu îi este frică - pentru a-și dovedi valoarea. Acest lucru poate duce, de asemenea, la asumarea unor riscuri inutile și la rănire, astfel încât supravegherea și îndrumarea de către un adult sunt în continuare foarte importante. Aptitudinile de autonomie sunt îmbunătățite, iar copilul este capabil să își asume din ce în ce mai multe responsabilități pentru el însuși - fapt demonstrat de capacitatea de a rămâne singur acasă, de a îndeplini anumite sarcini administrative, cum ar fi spălatul vaselor sau udatul plantelor sau de a se simți confortabil să meargă în tabere fără compania părinților.

Exprimarea reacțiilor emoționale se schimbă, de asemenea, iar copilul devine mai cenzurat și mai discret în această perioadă. El pare mai reținut, mai meditativ, în timp ce își recapătă gama largă de expresii faciale spre vârsta de 10 ani. Voința devine mai puternică în această etapă, astfel încât caracterul conștient și voluntar al comportamentului intelectual și emoțional conduce la creșterea performanțelor în activitate în general și în activitatea școlară în special.

## 1.2. Îndrumarea adecvată a copilului în timpul primilor ani de școală

După cum am menționat anterior, mersul la școală vine cu noi provocări pentru copil, deoarece dacă activitatea principală în perioada anterioară a fost

joacă, acum acest lucru trebuie să se schimbe și principala activitate a elevului este studiul. Această schimbare poate necesita mult efort din partea copilului și este nevoie de timp - de obicei un an sau mai mult - până când copilul reușește să se adapteze la noul tip de efort care trebuie depus. Procesul de adaptare din primii ani de școlarizare este de o importanță crucială pentru întreaga perioadă pe care elevul o va petrece la școală, deoarece dă tonul modului în care acesta/aceasta lucrează, învață, își asumă responsabilități, gestionează eșecurile sau succesele etc.

Copilul nu ar trebui să fie singur în acest proces. Adulții din familie și profesorii de la școală joacă un rol important în procesul de adaptare la noile sarcini și cerințe. Sprijinul și îndrumarea lor pot fi decisive în multe aspecte legate de comportamentul copiilor în timpul primului lor ciclu școlar.

Sprijinul și îndrumarea adecvate **la domiciliu** includ:

- ☉ **amenajarea unui spațiu de lucru confortabil și bine iluminat**, unde tânărul elev își va face temele și va putea exersa scrisul într-o poziție sănătoasă - având un spațiu dedicat activității școlare îl va ajuta pe copil să asocieze efortul de învățare cu acel spațiu și, astfel, să fie capabil să intre într-un -"starea de spirit de învățare" mai ușoară și să vă asumați responsabilitatea pentru muncă în timp ce vă aflați în acel spațiu;
- ☉ **stabilirea unui program structurat, dar nu rigid**, care să le permită copiilor să învețe, dar și să se odihnească și să se hrănească corespunzător pentru a-și susține capacitatea intelectuală și efortul emoțional - copiii au nevoie de structură, deoarece nu sunt capabili să ia decizii sigure cu privire la strategiile lor de atingere a obiectivelor, astfel încât adulții ar trebui să îi ajute să pună în practică un program zilnic pentru ca copiii să poată monitoriza ce au făcut și ce li se mai cere: timp suficient de odihnă pasivă (somnia); odihnă activă (joacă, sport, alte hobby-uri), de asemenea, ar trebui să fie incluse, deoarece acestea sunt importante pentru bunăstarea copilului; mese sănătoase și suficiente trebuie să fie furnizate, deoarece cantitatea de efort intelectual și emoțional pe care copilul o depune în mod regulat în timpul adaptării la cerințele școlare este imensă și epuizantă (alimentația insuficientă sau inadecvată în această perioadă duce la stagnări în creștere, deficit de atenție,

probleme de imunitate și scăderea bunăstării generale);

- ☺ **stimularea interesului copilului pentru lectură și cunoaștere**, în special prin exemple personale - atunci când părinții sau alți adulți din familie sunt capabili să demonstreze o pasiune pentru lectură și pentru acumularea de cunoștințe, copiii vor imita în mare măsură modelul și vor putea dezvolta cu ușurință aceste abilități;
- ☺ **celebrarea succeselor copilului** - efortul școlar nu este ușor și menținerea motivației pentru acesta se poate face doar prin recunoașterea punctelor forte și a succeselor copilului;
- ☺ **încurajarea pasiunilor copilului** - uneori, părinții au o perspectivă fixă cu privire la nevoile de dezvoltare ale copilului și aceasta nu corespunde întotdeauna nevoilor reale, prin urmare, este foarte important ca adulții din familie să observe interesele copiilor și să le ofere oportunități de a explora în continuare acele domenii;
- ☺ **stabilirea bazei pentru o educație morală solidă** - la școală, copiii interacționează cu o gamă largă de alte persoane, care se pot comporta în conformitate cu diferite seturi de reguli și coduri morale, astfel încât, mai degrabă decât să încercăm să controlăm cu ce persoane interacționează școlarul (ceea ce este imposibil), este mai bine să îl pregătim pentru diferite tipuri de situații și pentru a fi capabil să se protejeze de a fi folosit sau rănit în orice fel;
- ☺ **acceptarea copilului pentru ceea ce este el/ea** - toți părinții își doresc doar ce este mai bun pentru copiii lor și adesea acest lucru vine împreună cu un set de așteptări cu privire la abilitățile și competențele lor, dar uneori potențialul copiilor poate fi într-o direcție diferită sau drumul spre perfecționarea anumitor abilități poate fi unul sinuos, presărat cu eșecuri și greșeli, astfel încât dragostea părinților de-a lungul acestui drum accidentat ar trebui să fie întotdeauna constantă și necondiționată, indiferent dacă obiectivele sunt atinse sau nu sau dacă sunt atinse într-un interval de timp diferit față de altele.

Sprijinul și îndrumarea corespunzătoare la școală se referă la:

- 👉 **eliminarea oricărui prejudecăți și perspective de judecată din atitudinea profesorilor față de elevi** - indiferent de modul în care elevii se prezintă la școală, nu

indiferent de caracteristicile familiilor lor sau ale mediilor din care provin, profesorii trebuie să își păstreze rolul de mentori și educatori și să facă tot posibilul pentru a inocula cunoștințe și etică, ținând cont și de faptul că elevii nu sunt la fel, chiar dacă școala cere adesea uniformitate;

- 👉 **fiind conștienți de faptul că**, la fel ca în familie, **profesorii sunt modele** pentru tineri, așa că **ar trebui să aibă grijă de comportamentul și limbajul lor, de practica și modul lor de relaționare cu ceilalți** - nu vei cuceri un copil certându-l sau criticându-l, ridicând vocea sau propovăduind un comportament pe care nu ești dispus să se pună în aplicare singur;
- 👉 **validarea punctelor forte și a realizărilor elevilor**, chiar dacă aceștia nu au atins un nivel standard - adesea programele școlare oferă obiective de învățare standardizate și niveluri de performanță, care sunt adecvate pentru majoritatea elevilor dintr-un anumit interval de vârstă, dar profesorii ar trebui să fie conștienți și de diferențele dintre elevi și de individualitatea lor și să îi facă pe elevii care nu se ridică la aceste standarde să se simtă încurajați și incluși;
- 👉 **încrederea în potențialul elevului** - copilul nu are abilitățile și competențele necesare pentru a se autonomiza, astfel încât are nevoie de un adult care să creadă în potențialul său și să îi arate calea spre creștere și dezvoltare; profesorii sunt persoane de referință puternice în viața unui copil, astfel încât încrederea lor în abilitățile copilului ar putea face o diferență uriașă;
- 👉 **stabilirea unor obiective intermediare realizabile** pentru a ghida performanța școlară și a stimula dezvoltarea formativă a copilului - împărțirea procesului de învățare în sarcini mici și a materialului de învățare în unități mai mici contribuie la menținerea motivației copilului și la a face cunoștințele mai "digerabile".

Profesorii și părinții pot și trebuie să colaboreze pentru a-i îndruma pe copii prin provocările pe care le presupune această etapă a vieții. Educația la domiciliu și educația școlară nu sunt în competiție una cu cealaltă, ci sunt aspecte diferite ale aceluiași scop: binele copilului. Astfel, atât profesorii, cât și părinții ar trebui să recunoască individualitatea elevilor și să coopereze pentru a-i ajuta să își atingă potențialul maxim.



# Descrierea inteligenței emoționale și a componentelor sale

Inteligența emoțională este un concept larg răspândit în zilele noastre, iar atenția pe care o primește atât din partea oamenilor de știință, cât și a publicului larg dovedește importanța sa deosebită în atingerea potențialului uman. În plus, prin acceptarea faptului că inteligența emoțională este o abilitate generală - spre deosebire de talentele înnăscute - în ultimele decenii au apărut în literatura științifică activități și strategii pentru dezvoltarea acesteia.

## 2.1. Inteligența emoțională ca concept științific - analiza literaturii de specialitate

Inteligența emoțională poate fi definită într-o varietate de moduri și există numeroase definiții online. Mai multe dintre aceste concepte se bazează pe popularizări ale inteligenței emoționale care pot fi găsite în cărți populare și în mass-media. Dar, deoarece ia în serios conceptele de emoție și intelect, poate fi identificată o definiție precisă și valoroasă din punct de vedere științific a inteligenței emoționale. Cu alte cuvinte, definiția inteligenței emoționale se referă în mod specific la interacțiunea inteligentă a conceptelor și emoțiilor. De exemplu: Capacitatea de a utiliza emoțiile pentru a sprijini gândirea și de a raționa rațional cu acestea este cunoscută sub numele de inteligență emoțională (Mayer, s.n.).

Termenul "inteligentă emoțională" a fost folosit pentru prima dată de Salovey și Mayer în 1990, aceștia fiind conștienți de cercetările anterioare privind aspectele non- cognitive ale inteligenței. Conform definiției lor, inteligența emoțională este "un fel de inteligență socială care presupune capacitatea de a monitoriza stările de spirit și emoțiile proprii și ale celorlalți, de a le diferenția și de a utiliza aceste informații pentru a-și informa gândirea și acțiunea". (Salovey & Mayer, 1990). Mai mult, Salovey și

Mayer a început un studiu pentru a crea teste fiabile de inteligență emoțională și pentru a investiga relevanța acesteia. De exemplu, ei au descoperit într-un studiu că spectatorii care au obținut scoruri bune la claritatea emoțională - capacitatea de a recunoaște și categoriza o stare de spirit experimentată - și-au revenit mai repede după vizionarea unui film neplăcut Salovey et al. (1995). Conform unui alt studiu, persoanele care au obținut scoruri mai mari în ceea ce privește capacitatea de a simți, de a înțelege și de a judeca eficient emoțiile celorlalți au fost mai capabile să se adapteze la schimbările din mediul lor social și să formeze rețele sociale de sprijin (Salovey, s.f.). Rezultatele au arătat că o persoană a fost capabilă să își răspândească emoțiile în cadrul grupului și că emoțiile pozitive au sporit cooperarea, corectitudinea și performanța generală a grupului. De fapt, măsurătorile cuantificabile au arătat că grupurile fericite erau mai pricepute la alocarea fondurilor în mod echitabil și într-un mod care aducea beneficii întreprinderii.

Cercetătorii recunosc de mult timp că inteligența emoțională, în special empatia, joacă un rol în succesul profesional. Cu mai bine de 20 de ani în urmă, Rosenthal și colegii săi de la Harvard au descoperit că persoanele care știau să recunoască emoțiile celorlalți aveau mai mult succes atât în viața profesională, cât și în cea socială (Rosenthal, 1979).

Goleman a făcut un efort pentru a ilustra acest concept prin diferențierea dintre competența emoțională și inteligența emoțională. Abilitățile personale și sociale care conduc la o performanță mai bună la locul de muncă sunt denumite competențe emoționale. Inteligența emoțională este o bază pentru competențele emoționale și o relație între acestea. Învățarea competențelor emoționale necesită un anumit nivel de inteligență emoțională, conform Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations (Goleman, 1996). Un exemplu perfect în acest sens este faptul că cineva își poate construi un anumit talent, precum Influența, fiind capabil să identifice cu precizie ceea ce simte o altă persoană. Similar, cei care sunt mai pricepuți în a-și controla emoțiile vor dezvolta mai ușor o competență precum inițiativa sau dorința de realizare. În cele din urmă, dacă dorim să putem anticipa performanța, trebuie să fim capabili să identificăm și să evaluăm

aceste competențe sociale și emoționale (Goleman, 1996).

Potrivit lui Goleman, inteligența emoțională este o perspectivă care merge dincolo de calitățile cognitive ale inteligenței (cum ar fi memoria și rezolvarea problemelor). Vorbim mai ales despre capacitatea noastră de a comunica cu succes cu ceilalți și cu noi înșine, de a ne conecta la emoțiile noastre și de a le gestiona, de a ne conduce singuri, de a ne controla impulsurile și de a trece peste dezamăgiri. Goleman explică faptul că teoria sa a inteligenței emoționale are patru dimensiuni fundamentale: Prima este conștiința de sine (autocunoaștere) și face aluzie la capacitatea noastră de a înțelege cum ne simțim, de a fi în contact cu principiile noastre fundamentale. A doua dimensiune este motivația de sine, care se referă la capacitatea noastră de a ne concentra asupra obiectivelor noastre, de a ne reveni după eșecuri și de a controla stresul. A treia se referă la conștiința socială (conștiința socială). Aceasta are legătură cu capacitatea noastră de a relaționa, de a comunica, de a ajunge la acorduri și de a stabili legături pozitive și respectuoase cu oamenii, ceea ce reprezintă, fără îndoială, a patra verigă și piatra filosofală a inteligenței emoționale (Goleman, 1996).

A fi inteligent din punct de vedere emoțional presupune, în general, realizarea faptului că sentimentele sunt o componentă integrantă a ceea ce suntem și a modului în care trăim. A fi talentat emoțional ne poate face mai flexibili, mai adaptabili și mai maturi emoțional. (Konsep Dan Makna Pembelajaran : Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar Oleh, H. Syaiful Sagala | OPAC Perpustakaan Nasional RI., s.f.) a menționat că una dintre caracteristicile de care profesorii trebuie să fie conștienți pentru a ajuta elevii cu probleme de învățare este inteligența, astfel încât să crească performanța elevilor. Abilitățile de inteligență emoțională pentru a lucra în sinergie cu abilitățile cognitive, oamenii care sunt performanți au ambele. Emoțiile necontrolate îi pot face pe oameni buni în a fi proști. Fără inteligență emoțională, oamenii nu vor putea să își folosească abilitățile cognitive conform potențialului său maxim.

Un studiu determină modul în care inteligența emoțională - care include autocunoașterea, autogestionarea, motivația, conștiința socială și gestionarea relațiilor -

influențează parțial și simultan reușita studenților. S-a concluzionat că scopul studiului Impactul inteligenței emoționale asupra succesului școlar este de a identifica modul în care inteligența emoțională - care include conștiința de sine, autogestionarea, motivația, conștiința socială și gestionarea relațiilor - influențează rezultatele școlare. 135 de elevi din SMP Negeri 4 Lalan Great Earth Village din Banyuasin Regency au servit drept respondenți. Strategii de analiză a datelor utilizând analiza de regresie, rezultate preliminare ale testelor (t-test) Conștientizarea de sine, autocontrolul, motivația, conștientizarea socială, gestionarea relațiilor și un impact favorabil semnificativ asupra realizărilor academice sunt toate exemple de inteligență emoțională care au fost demonstrate. Inteligența emoțională include autocunoașterea, autocontrolul, motivația, conștientizarea socială, gestionarea relațiilor și are un impact favorabil semnificativ asupra realizărilor academice, conform rezultatelor testului simultan (Test-F). Conștientizarea socială are un impact mai puternic asupra succesului academic (*GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, s.f.).

## 2.2. Componentele inteligenței emoționale

Cea mai elementară definiție a inteligenței emoționale este capacitatea de a identifica și controla propriile emoții, precum și pe cele ale celorlalți. Cele patru domenii-cheie ale IE ale acestei definiții sunt următoarele:

- ☉ **conștiința de sine** - definită ca fiind capacitatea unei persoane de a-și recunoaște și numi propriile emoții la un moment dat, fiind conștientă de propriile gânduri și semnale corporale;
- ☉ **autogestionare** - definită ca fiind capacitatea unei persoane de a gestiona exprimarea emoțiilor, adică comportamentele și reacțiile care sunt declanșate de emoțiile sale, în funcție de situația în care se află;
- ☉ **conștiința socială** - definită ca fiind capacitatea unei persoane de a identifica și denumi emoțiile altor persoane prin intermediul verbului (cuvinte), nonverbalului (mimică, gesturi, postură, comportamente) și paraverbalului

(caracteristici ale vocii: ton, volum, inflexiuni etc.) indicii;

- managementul relațiilor - definit ca fiind capacitatea unei persoane de a alege reacția cea mai potrivită pentru situația în care se află și de a produce efectele anticipate asupra altor persoane, influențând astfel sentimentele, gândurile și comportamentele celorlalți.



**Fig. 1. Cele patru componente ale inteligenței emoționale sunt ca patru felii cu arome diferite ale aceluiași tort**

Toate variantele principale ale teoriei IE se referă la aceste patru domenii, deși sunt cunoscute sub denumiri diferite. De exemplu, domeniile conștiinței sociale și gestionării relațiilor fac parte din ceea ce Gardner (1983) definește ca inteligență interpersonală, în timp ce domeniile conștiinței de sine și gestionării de sine fac parte din ceea ce Gardner (1983) numește inteligență intrapersonală. Unii fac distincție între inteligența emoțională (IE) și inteligența socială (IS), considerând IE drept capacitatea unei persoane de autogestionare personală, cum ar fi controlul impulsurilor, iar IS drept competență interpersonală. Expresia învățare socială și emoțională, sau SEL, este utilizată în general pentru a se referi la mișcarea din domeniul educației care își propune să dezvolte programe care să predea abilitățile IE.

Potrivit lui Goleman (1995), acest domeniu este cunoscut sub numele de etapa conștiinței de sine, în care o persoană este capabilă să identifice un sentiment pe măsură ce acesta apare. Această idee este considerată piatra de temelie a inteligenței emoționale. Capacitatea de a recunoaște și de a ține evidența propriilor emoții autentice îmbunătățește conștiința de sine și

capacitatea de a supraveghea și de a gestiona propria viață. Această idee permite unei persoane să aleagă în mod conștient deciziile importante și neimportante din viață.

Potrivit lui (Shapiro, 2010), capacitatea unui copil de a verbaliza emoțiile este un aspect crucial al satisfacerii dorințelor de bază. Dobândirea controlului emoțional și comunicarea eficientă depind ambele de capacitatea de a recunoașterea și exprimarea propriilor emoții. Această idee este deosebit de utilă în crearea de conexiuni care sunt iubitoare și satisfăcătoare. Trezirea sinelui este primul pas în ideea de a se înțelege pe sine. Ca urmare, un individ dobândește capacitatea de a reflecta în interior asupra propriilor gânduri, sentimente și comportament. Este comparabil cu psihanaliza atunci când cineva recurge la autorefecție pentru a dezvolta o imagine mai precisă a ceea ce este.

Una dezvoltă competența emoțională a sinelui prin reglarea fină a nivelului de înțelegere a propriilor sentimente, în care gândirea conștientă și inconștientă sunt susceptibile de o nivel de cercetare Goleman (1995). Iată un exemplu de cunoaștere a propriilor emoții: Părinții Annei i-au oferit drept cadou de ziua ei de naștere șansa de a asista la primul ei concert. Anna află cu două zile înainte de spectacol că formația a trebuit să amâne spectacolul din cauza bolii unui membru. Anna își exprimă nemulțumirea în cuvinte și anticipează evenimentul reprogramat.

Impulsurile care sunt trimise la creier sunt direct corelate cu cauza și efectul emoțiilor. Potrivit lui Howard (2006), situațiile care au potențialul de a provoca reacții emoționale trebuie să treacă mai întâi prin procesul de evaluare al minții și al creierului. Această activitate este considerată a fi un răspuns rapid care are loc în intervalul dintre stimul și răspuns. Ca urmare, creierul reglează modul și momentul în care sunt declanșate emoțiile. Un anumit sentiment este transmis prin impactul stimulilor. Datorită acestei legături, o persoană poate controla intensitatea și durata unui anumit sentiment. Iată un exemplu despre cum să vă controlați emoțiile: Ted este blocat în trafic în drum spre casă de la serviciu deoarece o semiremorcă care s-a răsturnat blochează toate benzile autostrăzii. Ted este tulburat de situația în care se află, dar alege să își descarce

furie prin practicarea respirației profunde și ascultarea de muzică liniștitoare Gardner (1983).

Este esențial să luăm în considerare sentimentele și nevoile altor persoane pe măsură ce continuăm să dezvoltăm un nivel ridicat de conștiință de sine. Aptitudinile sociale, perspectiva empatică și competența socială ale unei persoane sunt toate modelate de această sensibilitate. Potrivit lui Gardner (1983), trăsătura fundamentală a inteligenței interpersonale este "capacitatea de a recunoaște și de a face distincții între alți indivizi" în ceea ce privește dispoziția, temperamentul și motivațiile. El compară forma de bază a inteligenței interpersonale cu capacitatea unui copil de a distinge și de a recunoaște stările de spirit ale altor persoane. Iată un exemplu despre cum să identifiți emoțiile celorlalți: Pe terenul de joacă, Margaret juca un meci de fotbal când s-a împiedicat și s-a zgâriat la genunchi. În afară de Justin, care o urmărea pe Margaret din cealaltă parte a terenului de joc, nimeni altcineva nu a intervenit pentru a o ajuta pe Margaret pe măsură ce jocul continua. Justin a felicitat-o pe Margaret pentru încercarea ei de a înscrie un gol, ajutând-o să se ridice în picioare și conducând-o la asistentă pentru a-i fi inspectat genunchiul.

Gradul în care o persoană construiește și menține relații este o reflecție a gradului de conștiință de sine și de abilități sociale. Prin urmare, dezvoltarea relațiilor este văzută ca un proces. Trebuie să recunoaștem unele cerințe care sunt inerente procesului de formare a relațiilor, cum ar fi crearea, susținerea și menținerea afilierilor cu diferite niveluri de intimitate. Având în vedere complexitatea emoțiilor și modul în care acestea afectează interacțiunile cu ceilalți, acest proces poate fi destul de dificil. Probabilitatea de a forma relații eficiente se îmbunătățește odată cu expunerea la circumstanțe sociale (Gardner, 1983). Obținem un sentiment de echilibru în schimbul nostru de expresii emoționale și competență socială prin participarea la activități care ne lărgesc punctul de vedere și ne îmbunătățesc abilitățile de socializare. În plus, relațiile pot fi văzute ca o stare de reciprocitate în care oferirea și primirea de emoții și interacțiuni este un schimb reciproc și respectuos. Potrivit lui Hendrick & Hendrick, oamenii au o gamă largă de sentimente pentru alte persoane. Gradul în care ne place sau detestăm pe cineva ar putea rezuma astfel de întâlniri. Ideea de relație interpersonală

atracția, sau doar atracția, poate fi utilizată pentru a defini simpatia și antipatia. Înțelegerea relațiilor necesită luarea în considerare a unor subiecte precum interacțiunea și afilierea ca elemente esențiale ale experiențelor și asociațiilor persoanei (Hendrick & Hendrick, 1992). Iată un exemplu de gestionare a relațiilor: Judy a fost numită căpitan al echipei sale de fotbal după cinci luni în care a fost căpitanul echipei de fotbal a școlii sale. Unii dintre coechipierii ei au o părere bună despre ea ca persoană intelectuală, creativă și imaginativă. Judy este conștientă de faptul că anumiți membri ai echipei sale de fotbal nu sunt de acord cu această numire și au decis să nu sprijine decizia antrenorului. Pentru a câștiga încrederea, colaborarea și respectul coechipierilor săi și pentru a le oferi șansa de a-și exprima ideile cu privire la viitorul echipei de fotbal a școlii, Judy a ales să pună în aplicare o serie de prânzuri lunare.

Goleman susține că inteligența emoțională (IE) este un fenomen distinct de IQ în cartea *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights*, citând studii care să susțină afirmația sa (IQ). De exemplu, Goleman subliniază o serie de trăsături care contribuie la IE, care sunt fundamentale diferite de IQ-ul unei persoane. Creativitatea, dorința, perseverența, motivația, raportul și empatia sunt câteva dintre aceste trăsături. El citează o serie de rezultate de cercetare publicate care "ne informează că există regiuni ale creierului care guvernează IE, ceea ce distinge această colecție de talente umane de inteligența academică (verbală, matematică și spațială), sau IQ", în care susține că există centre cerebrale care guvernează IE (Goleman, 2012).



www.freepik.com

# Inteligența emoțională - un catalizator pentru dezvoltarea generală

Principalul obiectiv al etapei 6-10 ani din durata existenței umane este ca copilul să își dovedească singur că este capabil să reușească în lumea oamenilor (Erikson). La această vârstă, ei devin din ce în ce mai competenți în utilizarea raționamentului logic, în înțelegerea faptelor științifice și a altor aspecte care sunt predate de obicei la școală. De asemenea, ei devin mai competitivi și vor să facă lucruri pe care alți copii de aceeași vârstă le pot face. Atunci când fac efortul de a îndeplini o sarcină și reușesc, își dezvoltă încrederea în sine. Cu toate acestea, dacă eșuează, tind să simtă că sunt inferiori celorlalți. Aici inteligența emoțională se poate dovedi utilă, deoarece competența emoțională poate face, de fapt, diferența între copiii încrezători în sine și cei care se simt incompetenți.

## 3.1. Importanța inteligenței emoționale pentru copii

Copiii din școala primară cu un grad ridicat de inteligență emoțională sunt:

- să poată folosi un vocabular mai elaborat atunci când vorbesc despre ceea ce trăiesc;
- distingerea diversității și complexității expresiilor emoționale și înțelegerea cauzalității diferitelor emoții;
- adaptarea mai rapidă la noile seturi de reguli și sarcini de la școală;
- mai autonome, deoarece se bazează pe propriile abilități și competențe pentru a reuși;
- abordarea greșelilor și eșecurilor într-un mod sănătos, care îi ajută să învețe din ele și să se dezvolte;

- predispuși să inițieze și să cultive relații funcționale cu colegii lor.

De cele mai multe ori, dificultățile cu care se confruntă un copil în primii ani de școală, inclusiv majoritatea situațiilor în care pare să existe o dezvoltare întârziată a abilităților cognitive, sunt de natură emoțională:

- s-ar putea să se simtă copleșiți de sarcini și să nu știe cum să ceară ajutor,
- s-ar putea să se simtă timizi pe plan social, astfel încât să fie lăsați deoparte de grup sau chiar să se rătăcească,
- ar putea avea o curiozitate mai profundă pentru mediul înconjurător, iar faptul că nu știu cum să se descurce cu aceasta i-ar putea face să pară distrași și neatenți, în timp ce ratează lecțiile și sarcinile mai formale,
- s-ar putea să fie blocați de teama de a greși și să nu treacă la acțiune sau ar putea reacționa într-un mod exagerat atunci când fac cea mai mică greșală;
- s-ar putea să se retragă și să se simtă neînțeleși pentru că nu pot exprima ceea ce simt;
- ar putea reacționa într-un mod agresiv pentru că nu pot înțelege cum ar trebui să se comporte pentru a fi acceptați și integrați.

Copiii care beneficiază de formare emoțională de la o vârstă fragedă sunt mai bine pregătiți să își regleze emoțiile, să comunice eficient și să stabilească relații sănătoase cu ceilalți. De asemenea, este mai probabil să dezvolte empatie și compasiune față de ceilalți, ceea ce poate duce la o mai mare coeziune socială și poate reduce probabilitatea conflictelor și a intimidării (Epstein, 1998). În cele din urmă, inteligența emoțională este o componentă esențială a bunăstării și fericirii generale, iar educația timpurie în acest domeniu poate pune bazele unei dezvoltări cognitive și emoționale sănătoase pe tot parcursul vieții. Inteligența emoțională îi ajută pe copii să dezvolte o mai bună înțelegere a propriilor emoții și a modului în care acestea le afectează comportamentul. Această conștientizare de sine îi poate ajuta să ia decizii mai bune și să-și dezvolte reziliența în fața provocărilor (Ciarrochi & Mayer, 2013).


Prin urmare, pentru a le oferi copiilor un start excelent în mediul școlar și pentru a-i ghida


lor spre încredere în sine, autoeficacitate și autonomie, părinții și profesorii deopotrivă trebuie să investească energie în activități menite să dezvolte inteligența emoțională a copiilor. Învățându-i să își recunoască și să își regleze emoțiile, să comunice despre ceea ce simt și să se intereseze de ceea ce simt ceilalți are potențialul de a remedia comportamentele lor dezadaptative atât la școală, cât și acasă și de a-i ajuta să se simtă competenți în propria viață.

### 3.2. Metode și tehnici pentru dezvoltarea inteligenței emoționale de la o vârstă fragedă


Inteligența emoțională - la fel ca inteligența și creativitatea - este de fapt o abilitate generală, pe care fiecare o posedă într-o anumită măsură și care poate fi dezvoltată și antrenată prin metode și tehnici specifice. Deoarece creierul copiilor este puternic orientat spre absorbția de informații, abilități și fapte, cu cât abordăm mai devreme formarea inteligenței emoționale în timpul vieții, cu atât vom obține performanțe mai bune. Totuși, aceasta nu înseamnă că inteligența emoțională nu poate fi dezvoltată la vârsta adultă sau la bătrânețe - de fapt, se poate, dar cel mai bun mod în care putem beneficia de ea este să o stăpânim înainte de a ajunge la maturitate.


În continuare, enumerăm câteva obiective educaționale și abordări metodologice care pot fi aplicate pentru a îmbunătăți inteligența emoțională a copiilor de 6-10 ani:


 **Identificarea corectă a emoțiilor personale:** Copiii nu sunt întotdeauna capabili să numească ceea ce simt, pentru că probabil nu au conceptele, dar pot fi îndrumați să fie atenți la semnalele corpului lor și să le descrie dacă li se pun întrebările potrivite; pornind de la aceasta, pot fi învățați treptat să dea nume la ceea ce simt; în ultimii ani au apărut pe piață numeroase cărți pentru copii despre recunoașterea și denumirea emoțiilor.


 **Tehnici de reglare emoțională:** Recunoașterea a ceea ce se simte în interior nu este


suficient pentru reglarea emoției; în timp ce învățăm că orice emoție este naturală și utilă, trebuie, de asemenea, să învățăm că unele comportamente declanșate de anumite emoții ne pot dăuna nouă înșine sau celorlalți, astfel încât trebuie să fim capabili să reglăm emoțiile pentru a le exprima într-o manieră funcțională - sofrologia (tehnici de respirație), imagistica autoghidată, terapia prin artă sau tehnicile de terapie prin teatru pot fi utilizate pentru a-i învăța pe copii cum să își gestioneze propriile emoții și cum să le pună în valoare.

 **Limbajul corpului -lectură||:** Copiii sunt foarte buni la observarea limbajului corporal (limbaj nonverbal) și a inflexiunilor vocii (limbaj paraverbal), dar nu sunt întotdeauna conștienți de modul în care să le interpreteze, de aceea este foarte important să facă exerciții specifice în care să observe limbajul nonverbal și paraverbal și să îl coreleze cu limbajul verbal.

 **Practicați comunicarea deschisă și sinceră:** Comunicarea este instrumentul fundamental pe care oamenii îl folosesc pentru a învăța și să stabilească relații, dar este și mijlocul perfect de a regla emoțiile personale - deoarece exprimarea nevoilor emoționale este prima condiție pentru ca acestea să fie satisfăcute - și emoțiile celorlalți - deoarece cuvintele potrivite pot fi liniștitoare și pot aduce alinare oricărui suflet.

 **Promovarea bunătații și grijii:** Încurajarea copiilor să aibă grijă unii de alții și să arate bunătațe față de oamenii din jurul lor prin implicarea lor în acțiuni caritabile sau prin oferirea exemplelor lor de bună purtare sunt foarte importante pentru dezvoltarea abilităților lor de a iniția și menține prietenii și pentru cultivarea empatiei.

 **Consolidarea rezilienței:** Ajutați-i pe elevi să înțeleagă că eșecurile sunt o parte naturală a vieții și învățați-i să-și revină după dezamăgiri, concentrându-se la partea pozitivă a lucrurilor în locul celor negative și prin acceptarea lucrurilor pe care nu le pot schimba.

 **Învățați toleranța și preveniți discriminarea:** Învățați copiii că oamenii sunt diferiți, dar acesta este întotdeauna un lucru bun, deoarece varietatea oferă multiple oportunități și eterogenitatea este o

premisele importante ale evoluției, învățați-i să rămână curioși unii față de alții și să își accepte colegii ca pe o sursă nesfârșită de inspirație și cunoștințe.

### **□urnizarea unui mediu sigur și favorabil:**

Crearea unui mediu în care elevii să se simtă în siguranță pentru a se exprima și în care emoțiile lor

creșterea și dezvoltarea sunt apreciate.

Mai departe, copiii de școală primară au anumite particularități de vârstă, care pot fi exploatate în favoarea unei abordări educaționale mai nuanțate - iată cum:

- ◎ Sunt foarte curioși.
  - Creați experiențe de învățare și prezentați curiozități și fapte amuzante care să le permită să facă asocieri și să învețe noi concepte și abilități.
- ◎ Ei sunt jucăuși și învață mai bine atunci când se simt bine în timpul procesului.
  - Utilizați gamificarea, jocurile de rol și sarcinile distractive pentru a-i învăța concepte și abilități practice.
- ◎ Ei au nevoie de multă validare exterioară, mai ales din partea adulților.
  - Subliniați aspectele pozitive din comunicările lor și lăudați-i pentru eforturile și progresele lor, chiar și atunci când abilitățile lor trebuie îmbunătățite.
- ◎ Ei sunt (încă) destul de orientați spre tactil și foarte sensibili la atingere și texturi.
  - Oferiți-le experiențe de învățare tactile, în care pot crea ceva în timpul procesului de învățare și nu ezitați să îi îmbrățișați din când în când pentru confort emoțional.
- ◎ Abilitățile lor cognitive se bazează pe lucruri concrete (nu pot încă opera cu concepte abstracte).
  - Folosiți o mulțime de exemple și analogii concrete pentru a-i ajuta să înțeleagă procese complexe.
- ◎ Ei învață mai bine prin imitare și exemplu.

- Fiți un model de comportament și ei vă vor urma mai degrabă decât să le explicați reguli sociale complicate.
- ◎ Memoria lor este orientată pe termen scurt.
  - Nu vă așteptați să își amintească ceva ce ați discutat în urmă cu o lună; folosiți o mulțime de repetiții și suporturi vizuale pentru a-i ajuta să își amintească regulile sau conceptele importante.
- ◎ Sunt foarte creativi și dornici să își exprime imaginația.
  - Lăsați-i să își folosească imaginația și creativitatea în procesul de învățare, provocându-i să vină cu idei, să creeze povești, opere de artă, scenarii de jocuri de rol etc. care să exprime lecțiile învățate sau care să le permită să își exerseze abilitățile.
- ◎ Ei sunt foarte ușor deranjați de situații neprevăzute care le schimbă rutina.
  - Sentimentul de siguranță este esențial pentru creștere și dezvoltare, așa că folosiți reasigurarea pentru confort, învățându-i în același timp să împartă elementele unei situații nedorite în două categorii: (1) elementele pe care le pot controla și (2) cele pe care nu le pot controla și îndrumându-i să rămână concentrați pe lucrurile pe care le pot controla; de asemenea, arătați-le că există "o lingură de zahăr în oricell, că orice situație are avantaje și dezavantaje și îndrumați-i spre aprecierea laturii pozitive mai degrabă decât spre dezamăgirea celei negative.

Inteligența emoțională poate fi dezvoltată prin practică constantă și consolidare. Prin utilizarea acestor metode și tehnici, adulții îi pot sprijini pe copii să își dezvolte reziliența emoțională, empatia și abilitățile sociale care îi vor ajuta pe tot parcursul vieții. În plus, cheia este ca învățarea despre inteligența emoțională să fie distractivă, atractivă și practică.

### 3.3. Evaluarea inteligenței emoționale

Dezvoltarea inteligenței emoționale ar trebui să pornească întotdeauna de la nivelul actual de capacitate, astfel încât punctul de plecare al oricărei abordări de dezvoltare ar trebui să fie o analiză a nevoilor de formare.

Evaluarea inteligenței emoționale a elevilor din învățământul primar poate fi realizată prin mai multe metode:

- ✓ **evaluări prin observație** - profesorii sau părinții pot observa comportamentul copiilor în diferite situații pentru a obține o idee despre inteligența lor emoțională; de exemplu, cum gestionează situațiile neașteptate, cum răspund la diferite emoții (proprie și ale altora) și cum își comunică sentimentele;
- ✓ **autoevaluare** - pentru elevii care se apropie de vârsta de 9-10 ani există unele instrumente care pot fi utilizate pentru a-i ajuta pe copii să își evalueze propria inteligență emoțională, cum ar fi chestionarele sau sondajele; aceste instrumente îi pot ajuta pe copii să își înțeleagă propriile puncte forte emoționale și domeniile care necesită îmbunătățiri, dar acestea trebuie utilizate cu atenție, deoarece rezultatele mai slabe ar putea declanșa sentimente de rușine și inferioritate la această vârstă;
- ✓ **evaluări interactive** - există jocuri și activități care pot fi utilizate pentru a evalua inteligența emoțională a copiilor, cum ar fi activități de joc de rol sau jocuri de societate care necesită abilități de inteligență emoțională, cum ar fi empatia sau conștiința socială;
- ✓ **feedback de la alții** - profesorii, părinții sau colegii pot oferi feedback unui copil cu privire la inteligența sa emoțională, subliniind domeniile în care excellează și domeniile în care se poate îmbunătăți;
- ✓ **observarea expresiei lor emoționale** - căutați semne ale expresiei emoționale, cum ar fi expresiile faciale, limbajul corpului și tonul vocii. Copiii care sunt inteligenți din punct de vedere emoțional au tendința de a sublinia cu destulă precizie ceea ce simt și care este cauza sentimentului lor;
- ✓ **evaluarea componentelor** - empatia, reglarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor sunt componente cheie ale emoțiilor

inteligența; observarea sau evaluarea acestor componente separate poate oferi o perspectivă mai bună asupra capacității generale a copiilor de a fi inteligenți emoțional;

- ✓ **teste standardizate** - există o serie de teste standardizate care pot fi utilizate pentru a evalua inteligența emoțională a copiilor, cum ar fi Bar-On Emotional Quotient Inventory - Youth Version (Bar-OnEQ- i:YV), aplicabil copiilor în vârstă de cel puțin 7 ani.

Este important de remarcat faptul că inteligența emoțională este un construct complex care poate fi dificil de evaluat cu acuratețe printr-o singură metodă, în special la o vârstă atât de fragedă. Prin urmare, poate fi necesară o combinație de metode pentru a obține o imagine completă a inteligenței emoționale a unei persoane. În plus, este important să ne amintim că inteligența emoțională este o abilitate care poate fi dezvoltată și cultivată în timp, astfel încât este esențial să oferim copiilor oportunități de a-și exersa și dezvolta inteligența emoțională.



www.freepik.com



# Rolul profesorilor în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor

Pentru elevii din învățământul primar, profesorii devin extensii ale figurilor de atașament din familie și beneficiază de încrederea și speranța deplină a acestora. Din acest motiv, profesorii devin surse semnificative de influență, depășind adesea autoritatea părinților în anumite domenii. Ca atare, profesorii sunt modele, mentori și ghizi care modelează comportamentul și personalitatea elevilor lor, inclusiv în domenii legate de inteligența emoțională. De asemenea, datorită relației strânse pe care o au la școală, comportamentele și cerințele profesorilor pot declanșa anumite reacții emoționale în legătură cu viziunea de sine și capacitățile elevilor, devenind astfel arhitecți ai încrederii în sine și ai autoeficacității - un rol care trebuie abordat cu atenție și responsabilitate.

## 4.1. Profesorii ca ghizi pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

În întreaga Europă, elevii petrec, în mod regulat, între 4 și 8 ore la școală, 5 zile pe săptămână. Asta înseamnă până la 3<sup>rd</sup> din timpul lor. Astfel, modelele pe care le au și persoanele pe care le întâlnesc la școală își pun, fără îndoială, amprenta asupra dezvoltării lor psiho-sociale.

Privind în profunzime influența pe care profesorii o au asupra dezvoltării inteligenței emoționale a elevilor lor, putem extrage câteva funcții diferite pe care profesorii le joacă în această etapă crucială de creștere și dezvoltare personală, cu o contribuție distinctă asupra dezvoltării inteligenței emoționale:

- ✓ **crearea unui mediu de învățare sigur** - o atmosferă de clasă solidară și empatică le permite elevilor să își exprime sentimentele fără teamă, încurajând conștientizarea emoțională și, de asemenea, profesorii trebuie să modereze în mod activ conflictele și să medieze diferite situații sau chiar relații în această etapă, deoarece el/ea este singura figură adultă la care elevii se pot adresa atunci când se simt rău sau când nu sunt capabili să gestioneze singuri evenimentele;
- ✓ **predarea alfabetizării emoționale** - educatori pot preda în mod explicit vocabularul și recunoașterea emoțiilor, ajutându-i pe tinerii elevi să își eticheteze și să își înțeleagă emoțiile prin întrebări, folosind materiale vizuale, punând cuvintele potrivite la descrierea sentimentelor lor;
- ✓ **validarea emoțiilor copiilor** - copiii vor manifesta o gamă largă de emoții în clasă, pentru că așa fac de obicei, iar profesorii ar trebui să recunoască și să valideze aceste emoții (indiferent ce sunt sau ce le-au declanșat) ca fiind naturale și utile și să îi învețe pe copii că toate emoțiile au un scop;
- ✓ **modelarea reglării emoțiilor** - profesorii îi pot ajuta pe elevii mici să își regleze emoțiile intense, demonstrând în același timp cum să gestioneze eficient emoțiile, servind drept modele pe care elevii le vor imita;
- ✓ **încurajarea atenției față de ceilalți și a conștiinței sociale** - la această vârstă, elevii au încă tendința de a fi puțin egocentrice și de a nu acorda atenție nevoilor colegilor lor și emoțiile, mai ales dacă acestea nu sunt comunicate verbal, astfel încât profesorii ar trebui să își propună să își stimuleze elevii să identifice semnalele subtile paraverbale și nonverbale și să le folosească pentru a identifica emoțiile celorlalți; în același timp, profesorii ar trebui să creeze situații de învățare prin experiență pentru a-i ajuta pe elevi să reflecteze asupra impactului propriilor comportamente asupra celorlalți;
- ✓ **încurajarea empatiei** - profesorii pot promovează empatia prin încurajarea elevilor să ia în considerare perspectivele și sentimentele celorlalți; de asemenea, pot oferi sau crea contexte în care să îi determine pe elevii mici să își folosească abilitățile de empatie;

- ✓ **îmbogățirea abilităților sociale** - predarea abilităților interpersonale precum ascultarea activă și comunicarea constructivă este un obiectiv important în orice mediu socio-educational, deoarece aceste abilități vor regla comportamentul elevilor, vor promova relații interpersonale sănătoase și vor preveni escaladarea conflictelor, asigurând în același timp dezvoltarea inteligenței emoționale;
- ✓ **încurajarea stimei de sine** - profesorii pot să stimuleze stima de sine a elevilor prin consolidare pozitivă și feedback constructiv, iar în cazul elevilor mici, profesorii ar trebui să fie foarte atenți la modul în care oferă feedback, deoarece copiii mici sunt mai sensibili la critici, iar imaginea lor de sine poate fi ușor afectată dacă se simt nevalorificați.

În esență, profesorii joacă un rol esențial în cultivarea inteligenței emoționale, ghidându-și elevii în labirintul interacțiunii sociale prin modelul de comportament pe care îl oferă, prin cunoștințele pe care le predau despre relații și prin competențele sociale pe care le formează pe parcursul procesului educațional.

Mai mult, prin implementarea activităților legate de inteligența emoțională în planurile lor de lecții zilnice, profesorii și-ar putea duce rolul la următorul nivel de performanță, pentru a-i ajuta pe elevi să își atingă potențialul. Să explorăm mai jos beneficiile pe care elevii le au de pe urma unei astfel de practici:

- **dezvoltarea holistică:** Inteligența emoțională este un aspect esențial al dezvoltării umane, cuprinzând conștiința de sine, autoreglarea, empatia și abilitățile interpersonale. Prin încorporarea acestor componente în lecții, educatorii îi pot ajuta pe elevi să devină persoane complete, care pot face față nu numai provocărilor academice, ci și complexității vieții lor personale și sociale.
- **îmbunătățirea învățării mediului de învățare:** ○  
O clasă inteligentă din punct de vedere emoțional favorizează un mediu de învățare pozitiv și incluziv. Atunci când elevii sunt învățați să își înțeleagă și să își gestioneze emoțiile, ei sunt mai bine pregătiți să gestioneze stresul, conflictele și relațiile interpersonale, creând un mediu mai

cadru armonios și favorabil învățării.

- **îmbunătățirea performanțelor școlare:** Cercetările sugerează o corelație pozitivă între inteligența emoțională și rezultatele școlare. Elevii cu abilitățile puternice de inteligență emoțională tind să obțină rezultate academice mai bune, deoarece își pot gestiona emoțiile, se pot concentra asupra sarcinilor și pot comunica eficient cu profesorii și colegii.
- **bunăstarea pe termen lung:** Inteligența emoțională nu este relevantă doar în școală; este o abilitate pe tot parcursul vieții care contribuie la succesul personal și profesional. Integrarea componentelor inteligenței emoționale îi pregătește pe elevi pentru provocările viitoare, oferindu-le instrumentele necesare pentru a gestiona stresul, a construi relații sănătoase și a lua decizii în cunoștință de cauză.
- **soluționarea conflictelor:** componentele inteligenței emoționale îi ajută pe elevi să gestioneze conflictele și dezacordurile în mod constructiv. Ei învață să empatizeze cu ceilalți, să își comunice eficient sentimentele și să depună eforturi pentru a găsi soluții, reducerea comportamentelor perturbatoare și favorizarea unei atmosfere mai pașnice în clasă.
- **abilități sociale:** componentele inteligenței emoționale îmbunătățesc abilitățile sociale ale elevilor, cum ar fi ascultarea activă, cooperarea și colaborarea. Aceste aptitudini nu sunt valoroase doar la școală, ci și în viitoarele cariere și interacțiuni sociale.
- **reziliența emoțională:** Predarea inteligenței emoționale îi ajută pe elevi să-și dezvolte reziliența în fața adversității. Ei învață să își revină după eșecuri, să se adapteze la schimbări și să mențină o perspectivă pozitivă, ceea ce este esențial atât pentru dezvoltarea personală, cât și pentru cea academică.
- **prevenirea bullying-ului și a hărțurii:** educația inteligenței emoționale poate contribui la reducerea cazurilor de bullying și hărțuire. Elevii care înțeleg impactul acțiunilor lor asupra celorlalți sunt mai puțin susceptibile de a adopta comportamente negative, creând un mediu școlar mai sigur și mai incluziv.
- **auto-apărarea drepturilor:** Elevii cu abilități puternice de inteligență emoțională sunt mai buni în a-și susține propriile nevoi. Ei pot

să își exprime îngrijorările, să caute ajutor atunci când este necesar și să se implice mai activ în propria lor călătorie educațională.

- **cultivarea empatiei:** inteligența emoțională favorizează empatia, care este esențială pentru dezvoltarea unui simț al responsabilității sociale și al compasiunii pentru ceilalți. Aceasta promovează o societate mai grijulie și mai plină de compasiune.

Reunirea resurselor educaționale pe care profesorii le au la dispoziție și concentrarea lor pe dezvoltarea inteligenței emoționale într-un mod sistematic seamănă oarecum cu modul în care medicii folosesc razele laser pentru a rezolva o problemă medicală: o rază mică, dar concentrată de "lumină emoțională" va produce efecte masive în personalitatea și dezvoltarea generală a individului.

## 4.2. Sfaturi și trucuri pentru profesori cu privire la gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor este un proces complex, paralel cu obiectivele educaționale deja stabilite de curriculum și de profesori, care necesită un set specific de abilități din partea profesorilor, dar odată ce începem să folosim aceste abilități, ne dăm seama că ele vin destul de natural atunci când interacționăm cu alte persoane, deoarece fac parte din repertoriul relațiilor de funcționare umană.

Iată ce pot face profesorii:

### 🕒 **Oferiți sprijin emoțional:**

- Fiți disponibili și receptivi atunci când copiii au nevoie să vorbească sau să își exprime sentimentele. Profesorii ar trebui să își amintească faptul că, la această vârstă, elevii au încă nevoie să se bazeze pe un adult în anumite situații.
- Oferiți confort fizic (de exemplu, îmbrățișare, atingere liniștitoare), atunci când este cazul, la fel cum ar face un părinte, deoarece profesorii sunt extensii ale figurilor de atașament pe care copiii le au în familiile lor.

### 👂 **Ascultare activă:**

- Acordați atenție deplină atunci când copilul vorbește.
- Mențineți contactul vizual și folosiți indicii nonverbale pentru a arăta că sunteți implicat.

- Evitați să-i întrerupeți sau să le terminați propozițiile.
- Reflecțați asupra a ceea ce spun ei înainte de a răspunde.
- Folosiți conjecturi atunci când observați că copiii au dificultăți în exprimarea unei anumite idei și cereți-le să vă confirme dacă ați înțeles bine.

### 👁️ **Empatizați și validați:**

- Dați dovadă de empatie recunoscându-le sentimentele.
- Validați-i emoțiile, asigurându-i că este în regulă să se simtă așa cum se simt.

### 🗨️ **Utilizați întrebări deschise:**

- Încurajați conversația prin adresarea de întrebări deschise care necesită mai mult decât un simplu răspuns "da" sau "nu" (de exemplu, "Poți să-mi spui mai multe despre ceea ce te deranjează?").

### 🗨️ **Utilizați un limbaj adecvat:**

- Adaptați-vă limbajul și stilul de comunicare la vârsta și nivelul de dezvoltare al copiilor.
- Evitați utilizarea jargonului sau a termenilor complecși care îi pot deruta.
- Elevii mici au un mod concret de a raționa, așa că încercați să folosiți exemple din lucrurile la care se raportează pentru a face un punct de vedere.

### 🕒 **Respectați-le ritmul:**

- Oferiți-i copilului spațiu și timp pentru a se deschide. Unii copii pot avea nevoie de mai mult timp pentru a se simți confortabil să își împărtășească emoțiile. Impunerea unui ritm mai rapid îi poate descuraja pe copii.

### 👁️ **Evitați judecata:**

- Abțineți-vă să judecați sau să criticați sentimentele sau reacțiile lor.
- Creați un spațiu sigur și lipsit de prejudecăți pentru ca ei să se poată exprima.
- Feriți-vă de criticile sau judecățile dure ale colegilor, încercați să le reformulați dacă le observați sau contracarați-le cu o validare.
- Transformați în obiectiv modelarea unei atitudini de nejudicare și a unei atmosfere de toleranță în clasă.

### 🗨️ **Împărtășiți-vă propriile sentimente:**

- Atunci când este cazul, împărtășiți propriile sentimente și experiențe pentru a demonstra că este normal să aveți

emoțiile și să își arate vulnerabilitatea. Copiii sunt predispuși să învețe din exemple, dar tind, de asemenea, să își idealizeze modelele până în punctul în care unele comportamente ar putea părea irealizabile pentru ei. Astfel, împărtășirea vulnerabilităților i-ar putea ajuta să relaționeze mai bine și să se simtă încurajați să muncească pentru a atinge nivelul de abilitate pe care și-l doresc.

### 🕒 **Folositi arta si jocul:**

- Copiilor mai mici le poate fi mai ușor să își exprime emoțiile prin artă, desen sau joc. Oferiți oportunități pentru exprimarea creativă.
- Feriți-vă de autolimitările care ar putea apărea în exprimarea elevilor din cauza percepției că nu au talent artistic. Încurajați exprimarea liberă și subliniați faptul că procesul este mai important decât produsul.

### 🕒 **Storytelling:**

- Împărtășiți povești sau cărți care abordează emoțiile și sentimentele, care îi pot ajuta pe copii să înțeleagă și să vorbească despre propriile emoții.
- Încercați să evitați explicarea poveștilor și să încurajați elevii să vină cu propriile interpretări ale mesajului.

### 🕒 **Modelarea expresiei emoționale:**

- Demonstrați o exprimare emoțională sănătoasă prin gestionarea constructivă a propriilor emoții. Copiii învață adesea prin observarea adulților.
- Este posibil ca elevii mici să fie foarte energici și activi și să nu se conformeze cu ușurință regulilor clasei, iar acest lucru ar putea deveni deranjant atunci când ne concentrăm asupra propriei noastre liste de sarcini, dar nu uitați că abilitățile lor de autocontrol sunt în curs de dezvoltare și că, deși îmbunătățirea abilităților cognitive și a conținutului predării este foarte importantă, ar trebui să acordăm întotdeauna prioritate îngrijirii sufletelor.

### 🕒 **Evitati reactiile exagerate:**

- Mențineți un comportament calm și calm, mai ales atunci când copilul este supărat. Calmul dumneavoastră îl poate ajuta să se simtă în siguranță.

- Reacțiile exagerate alimentează adesea focul și amplifică emoțiile negative pe care toată lumea le simte deja, inhibând în același timp partea creierului responsabilă de învățare.

### 🕒 **Mentinerea consecvenței:**

- Fiți consecvent în răspunsurile și disponibilitatea dumneavoastră, astfel încât copilul să știe că se poate baza pe sprijinul dumneavoastră.
- Amintiți-vă că o relație puternică se construiește în timp și că copiii au nevoie de o reasigurare constantă înainte de a fi capabili să și-o ofere singuri.
- Acordați o atenție deosebită elevilor care provin din familii despărțite sau care au suferit o formă de abuz sau abandon, deoarece aceștia au adesea dificultăți în a avea încredere în alte persoane.

### 🕒 **Respectati viata privata:**

- Dacă copiii împărtășesc ceva personal, respectați-le intimitatea și nu le împărtășiți cu alții fără permisiunea lor.
- Dar dacă simțiți că elevii ar putea beneficia de pe urma împărtășirii situației lor sau dacă au încălcat vreo regulă, încurajați-i să se prezinte singuri.

### 🕒 **Urmăriti:**

- Mai târziu, verificați cu copiii cum se simt. Acest lucru arată că vă pasă cu adevărat de bunăstarea lor emoțională.

Uneori, elevii ale căror emoții ar trebui abordate de profesori au probleme comportamentale de orice fel, care par să complice interacțiunile dintre ei. Iată câteva recomandări pentru profesori cu scopul de a-i ghida în îmbunătățirea situațiilor unor astfel de elevi:

- **construiți o relație pozitivă:** stabiliți o relație pozitivă și de susținere cu un copil. Dați dovadă de empatie, răbdare și înțelegere.
- **stabiliți așteptări clare:** comunicați clar regulile și așteptările clasei încă de la începutul anului școlar. Fiți consecvenți în aplicarea acestor reguli și oferiți reamintiri regulate.
- **utilizați consolidarea pozitivă:** recunoașteți și recompensați comportamentul bun. Oferiți laude,

autocolante sau mici stimulente pentru a consolida acțiunile pozitive, pentru a motiva elevii să manifeste comportamentele dorite.

- **oferiți structură și rutină:** copiii cu probleme comportamentale beneficiază adesea de un mediu de clasă structurat și previzibil. Mențineți un program zilnic consecvent, cu tranziții și rutine clare.
- **oferiți posibilitatea de a alege:** oferiți elevilor posibilitatea de a alege în anumite limite (de exemplu, permiteți-le să aleagă între două teme sau activități). Acest lucru îi poate ajuta să simtă un sentiment de autonomie și să reducă luptele pentru putere.
- **puneți în aplicare planuri de comportament:** colaborați cu echipa de educație specială a școlii sau cu consilierii pentru a elabora planuri de comportament individualizate pentru elevii cu probleme persistente. Aceste planuri pot include strategii specifice pentru gestionarea și îmbunătățirea comportamentului.
- **utilizați ajutoare vizuale:** programele vizuale, graficele sau memento-urile pot fi eficiente pentru copiii cu probleme de comportament. Indiciile vizuale îi ajută să înțeleagă așteptările și să își gestioneze comportamentul.
- **învățarea autoreglării:** învățați elevii tehnici de autoreglare (de exemplu, respirația profundă, numărarea până la zece sau utilizarea -spațiu de "răcorire"), atunci când se simt copleșiți sau frustrați.
- **oferiți feedback imediat:** abordați problemele de comportament cu promptitudine și în privat atunci când este necesar. Folosiți afirmațiile "eu" pentru a vă exprima sentimentele și observațiile, mai degrabă decât să faceți afirmații acuzatoare.
- **diferențiați instrucțiunile:** adaptați metodele de predare pentru a răspunde nevoilor individuale și stilului de învățare al copilului. Ajustarea curriculumului și oferirea de sprijin suplimentar pot reduce frustrarea și comportamentul.
- **monitorizați progresul:** evaluați și monitorizați continuu comportamentul și progresul copilului. Țineți evidența incidentelor și a îmbunătățirilor pentru a urmări schimbările în timp.
- **model de comportament adecvat:** demonstrați comportamentele și abilitățile sociale pe care le așteptați de la elevi. Copiii învață adesea prin observare și imitarea adulților.

Și aici sunt, de asemenea, câteva idei despre cum să abordați un copil cu probleme de comportament:

- ✓ **indicii nonverbale:** utilizați indicii nonverbale pentru a transmite înțelegere și empatie. Mențineți contactul vizual, folosiți un ton calm al vocii și evitați încrucișarea brațelor, care poate fi percepută ca o confruntare.
- ✓ **ascultați activ:** permiteți copilului să își exprime sentimentele și preocupările. Ascultați activ fără să întrerupeți sau să judecați. Uneori, copiii reacționează pentru că se simt neauziți.
- ✓ **validați sentimentele:** recunoașteți emoțiile și sentimentele copilului, chiar dacă nu sunteți de acord cu comportamentul său. Validarea emoțiilor sale îl poate ajuta să se simtă înțeles și mai puțin defensiv.
- ✓ **utilizați un limbaj pozitiv:** încadrați pozitiv instrucțiunile și feedback-ul: de exemplu, în loc să spuneți "Nu mai alergați pe hol", spuneți "Vă rog, mergeți pe hol".
- ✓ **stabiliți limite clare:** consolidați consecvent regulile și așteptările din clasă. Vorbiți clar despre consecințele anumitor comportamente, subliniind în același timp că aveți încredere în capacitatea lor de a face alegeri mai bune.
- ✓ **întăriți comportamentul pozitiv:** recunoașteți și laudați copilul atunci când manifestă un comportament pozitiv. Întărirea îl poate motiva să continue să facă alegeri bune.
- ✓ **oferiți sprijin emoțional:** oferiți confort și reasigurare atunci când copilul este supărat. Uneori, o scurtă pauză sau câteva momente de sprijin emoțional îl pot ajuta să-și recapete controlul.
- ✓ **abordare individualizată:** recunoașteți că fiecare copil este unic și că ceea ce funcționează pentru unul poate să nu funcționeze pentru altul. Adaptați-vă abordarea la nevoile și schimbările specifice ale copilului.

Profesorii pot alege din atât de multe stiluri diferite de predare și atât de multe conținuturi diferite, atât de multe metode și atât de multe resurse pe care le pot folosi, dar există un lucru care ar trebui să rămână o constantă pentru fiecare persoană care alege această poziție: *grija* pentru tinerii fragili, dar plini de potențial, care stau în fața lor și le absorb fiecare cuvânt.

# Perspectiva sistemică asupra problemelor comportamentale și dezadaptative

Ființele umane dezvoltă o relație cu mediul lor fizic și social încă de când au venit pe lume. Trăiesc în sisteme sociale - familie, grupuri de prieteni, comunitate - pe care pot ajunge să le influențeze, dar care, de asemenea, lasă o amprentă asupra comportamentului lor social și asupra dezvoltării lor psihologice. Funcționarea lor psihologică este, de asemenea, un sistem intern, deoarece toate procesele și funcțiile sunt interconectate. Acest capitol abordează perspectiva sistemică asupra dezvoltării psihosociale a individului și va încerca să explice modul în care problemele comportamentale și de dezadaptare nu sunt de fapt individuale, ci sociale.

## 5.1. Principiile sistemice și teoria generală a sistemelor

**Sistemul** este o totalitate abstractă în care întregul înseamnă mai mult decât suma tuturor părților sale, deoarece aceste părți interacționează între ele. Ludwig von Bertalanffy (1968, 1969) a fost primul biolog care a arătat că dezvoltarea în timp a organismelor vii poate fi considerată sistemică și a sintetizat principiile sistemice:

După cum afirmă Bertalanffy (1969), caracteristicile sistemului sunt:

- **totalitatea nesumativă** - întregul reprezintă mai mult decât suma tuturor părților sale;
- **sistem deschis/ sistem închis** - schimburile cu mediul exterior sunt acceptate, dar filtrate pentru a menține integritatea și identitatea;
- **homeostazie** - echilibrul dintre două tendințe ale unui sistem: schimbarea și menținerea unui status quo; aceasta exprimă tendința naturală a unui sistem de a menține coerența, stabilitatea, securitatea și echilibrul în mediul fizic și social;
- **echifinalitatea (principiul impredictibilității)** - într-un sistem deschis, orice stare dată poate fi atinsă prin mai multe mijloace potențiale; două stări intermediare diferite pot conduce la aceeași stare finală; de aceea, într-un sistem deschis, starea actuală nu ne permite nici să deducem istoria sa, nici să îi prezicem viitorul;
- **mecanisme de ajustare** - pentru a menține homeostazia, un sistem poate utiliza:
  - **ajustarea liniară** - în care un eveniment A determină un eveniment B, ceea ce înseamnă că A îl influențează pe B, iar B nu are nicio influență asupra lui A; conform acestui mecanism, comportamentele umane pot fi explicate prin experiențe trecute;
  - **ajustare circulară** - evenimentele A, B și C influențează evenimentul D, care la rândul său va influența evenimentele A, B și C, rezultând o relație circulară, fără început și sfârșit, în care A, B, C, D se influențează reciproc; conform acestui mecanism, comportamentele umane pot fi explicate prin observarea directă a schimburilor relaționale;
- **tendința spre creștere, dezvoltare, schimbare** - în orice sistem funcțional apar mai multe modificări la care sistemul trebuie să se adapteze; incapacitatea de a se adapta la schimbare indică un sistem rigid și disfuncțional;
- **organizarea ierarhică** - orice sistem este organizat ierarhic, având mai multe subsisteme; în cadrul familiei putem identifica subsistemul parental (părinții), subsistemul de cuplu (relația de cuplu este diferită de relația cu părinții), subsistemul fratern (copiii), având în vedere ierarhia dintre părinți și copii.

## 5.2. Familia ca sistem

Membrii familiei au stabilit modele de interacțiune, iar familia este mult mai mult decât suma membrilor săi. Astfel, orice familie este un sistem alcătuit din membrii săi și din toate tipurile relaționale dintre aceștia și având toate caracteristicile generale ale sistemelor.

Experiența și comportamentul individual au loc în contextul unui sistem interpersonal, în care familia reprezintă cel mai de bază și mai puternic sistem. Tot ceea ce cineva gândește, simte sau face este legat de acest sistem (Parsons, 1951).

Fiecare comportament, oricât de irațional ar părea privit din afara sistemului, are sens într-un anumit context, iar analiza fiecărui comportament problematic poate dezvălui o anumită funcție a simptomului. Comportamentele simptomatice apar adesea în momentele în care devine necesară adaptarea sau schimbarea regulilor care au fost în vigoare până în acel moment și care nu mai sunt adecvate sau utile pentru sistem: astfel de momente pot fi reprezentate de nașterea unui copil, de începerea școlii sau de atingerea adolescenței, de separarea sau divorțul părinților, de plecarea sau dispariția unui membru al familiei etc., momente în care homeostazia familiei este zdruncinată, iar regulile și relațiile dintre membrii familiei trebuie redefinite. În acest context, fiecare comportament "rău" are un motiv "bun", adică fiecare simptom are rolul de a proteja sistemul familial de orice schimbare periculoasă și, în ciuda durerii pe care o poate provoca, aduce beneficii pentru fiecare membru al familiei. Comportamentul disfuncțional reprezintă astfel cea mai bună soluție pe care familia a găsit-o pentru a-și asigura supraviețuirea (Dău-Gașpar, Muranyi, Zamoșteanu, 2018).

## 5.3. Școala ca sistem

Nu de puține ori se întâmplă ca școala să fie comparată cu o familie și asta pentru că regulile care guvernează dinamica celor două sunt foarte asemănătoare. Într-o clasă de școală, de exemplu, fiecare elev își asumă un anumit rol - rebelul, tocilarul, animalul de companie al profesorului,

bufon etc. - care par să-i satisfacă nevoile emoționale și sociale prin diverse mecanisme pe care le-a învățat în propria familie și se comportă în consecință. Dacă rolul pe care îl joacă o persoană întâlnește un alt rol complementar, cele două persoane care îl interpretează vor iniția o anumită dinamică relațională care va respecta principiile sistemice. Mai departe, aceasta ar putea atrage consecutiv și alte persoane, creând astfel un sistem mai larg. De exemplu, dacă un elev acționează ca un rebel, o altă persoană, posibil profesorul, ar putea acționa ca "îmblânzitor", încercând să controleze comportamentul rebelului, dar dacă metoda de a pune capăt rebeliunii eșuează, alți elevi ar putea aprecia puterea pe care rebelul pare să o aibă și i se vor alătura, formând astfel un grup rebel. Alți elevi vor înceta ocazia de a se alia cu profesorul și vor deveni animalele de companie ale profesorului, turnătorii sau eroii care încearcă să salveze situația (Dău-Gașpar, Muranyi, Zamoșteanu, 2018). Treptat, dinamica se instalează și începe să definească acel grup școlar sau acea clasă.

Dacă ne îndepărtăm de grupul școlar, ne dăm seama că, de fapt, grupul școlar este un subsistem în sistemul unei școli întregi. Dacă ar fi să identificăm unele dintre componentele școlii considerate ca sistem, am putea numi: conducerea, personalul administrativ, profesorii, elevii, asistentele medicale, consilierii etc. Toate aceste componente sunt legate între ele și orice schimbare a uneia dintre ele va afecta în cele din urmă întregul sistem. De exemplu, dacă secretara nu este prezentă timp de o săptămână, nu numai activitatea personalului administrativ și de conducere va fi perturbată, deoarece ar putea fi blocată sau supraîncărcată, ci și cea a studenților și a profesorilor, care ar putea pierde anumite informații sau ar putea fi solicitați să lucreze suplimentar pentru a completa baze de date sau altele.

Iar dacă ne extindem și mai mult, vom putea vedea cum orice școală devine un subsistem în sistemul educațional al unei țări sau al unei anumite zone geografice. Principiile sistemice se aplică la fiecare nivel, chiar dacă componentele pot fi diferite. Legăturile disfuncționale dintre unele componente se vor reflecta asupra tuturor celorlalte (Jones 2015).

## 5.4. Gândire sistemică

**Gândirea sistemică** se referă la capacitatea de a vedea relațiile dintre elementele unui sistem, de a privi dincolo de fapte și de a înțelege situațiile în raport cu contextul în care au avut loc, de a identifica reguli și modele care nu sunt explicite și care au sens numai atunci când sunt privite prin prisma interconexiunii.

Fiecare individ reprezintă un element în cadrul unui sau mai multor sisteme și interacționează cu alte elemente ale aceluiași sistem - în acest sens, orice nouă interacțiune cu un element dintr-un sistem diferit creează un nou sistem, iar dacă aceste sisteme sunt incluse în altele, ne putem referi la ele ca la **subsisteme**. În practică, întreaga comunitate este un sistem mare, în care sunt incluse sistemele familiale, sistemele de sprijin (prieteni, vecini etc.), sistemele profesionale și fiecare sistem mic ar putea fi împărțit în mai multe subsisteme (subsistemul cuplului, subsistemul părinților, subsistemul copiilor, subsistemele departamentelor organizaționale, subsistemele echipelor de proiect etc.) (Minuchin et al., 2015).

Atributele care ajută la identificarea fiecărui element sunt comportamentele sale, iar comportamentele sunt declanșate de contexte, nu doar de un context, ci de mai multe în același timp. După cum se poate vedea în imagine (fig. 1.), un individ luat în orice moment în timp poate fi influențat de mai multe straturi de sisteme și subsisteme și toate aceste influențe se vor reflecta într-un gest simplu, aproape instinctiv. De exemplu, dacă un copil distruge o jucărie în grădiniță, acest lucru nu se întâmplă doar pentru că a avut chef să facă asta, iar gânditorii sistemici ar trebui să fie capabili să vadă o imagine de ansamblu pentru a înțelege motivația. Dacă ne uităm la contextul imediat al comportamentului, am putea afla că băiețelul s-a simțit frustrat pentru că jucăria cu care se juca a fost luată de o fetiță, o fetiță de care era foarte atașat. El a fost învățat în familie că ar trebui să protesteze dacă alți oameni fac lucruri care îl deranjează, așa că i-ar fi plăcut să protesteze cumva, dar a fost învățat și de învățătoarea sa că este un lucru rău să îi inimi pe oamenii pe care îi iubim, așa că nu se va descărca pe fetiță. Pe de altă parte, s-ar putea să simtă și presiunea grupului de colegi

care ar putea face mișto de el pentru că a lăsat o fată să-i ia jucăria, așa că vrea să pară puternic și să ofere o declarație de putere. De asemenea, știe că a fugi sau a părăsi camera este un semn de slăbiciune, pentru că a auzit-o pe bunica sa spunând că "în timp ce iepurii fug, lupii rămân și se luptă și, de asemenea, a simțit o oarecare teamă când l-a auzit pe polițist spunându-i tatălui său despre vecinul lor, care a distrus unele lucruri din cauza furiei, că din anumite motive juridice nu poate face nimic în privința asta. Toate aceste gânduri și emoții l-au condus astfel către un comportament numai logic: să protejeze fata, dar să protesteze și să-și arate puterea, rămânând invincibil ca vecinul, prin distrugerea jucăriei. Desigur, ar fi existat diferite opțiuni de a reacționa, dar în mintea băiețelului această reacție ar fi putut fi cea care avea cel mai mare sens (Weist et al., 2017).

Alături de principiile de bază ale sistemelor, gândirea sistemică presupune o bună utilizare a anumitor concepte și termeni care apar în mod recurent în abordarea sistemic-dialectică (Lipman, 1995):

- ✓ **integralitate** - se referă la interdependența și relațiile dintre comportamentele membrilor unui sistem;
- ✓ **feedback** - reprezintă răspunsurile sau reacțiile date de sistem, de cele mai multe ori prin amplificarea sau diminuarea anumitor modele de interacțiune, ca urmare a presiunilor sau stimulilor din exterior sau din interiorul sistemului;
- ✓ **echifinalitate** - aceleași rezultate în ceea ce privește comportamentele sau emoțiile pot fi obținute prin diferite modalități sau pornind de la diferite elemente declanșatoare;
- ✓ **circularitatea** sau **interacțiunile circulare** - schimburile dintr-un sistem au o natură circulară, deoarece fiecare comportament este o reacție la acțiunile unei alte persoane (așa-numitele declanșatoare) și, de cele mai multe ori, comportamentul inițial al întregului circuit rămâne ascuns în trecutul sistemului;
- ✓ **ierarhie** - modul în care puterea este distribuită între membrii și subsistemele familiei;
- ✓ **complementaritate** - comportamentele și rolurile pe care indivizii le au în cadrul unui sistem sunt complementare cu



comportamentele și rolurile pe care le au ceilalți membri ai aceluiași sistem; dacă un membru al sistemului funcționează slab, altul ar putea deveni hiperfuncțional.

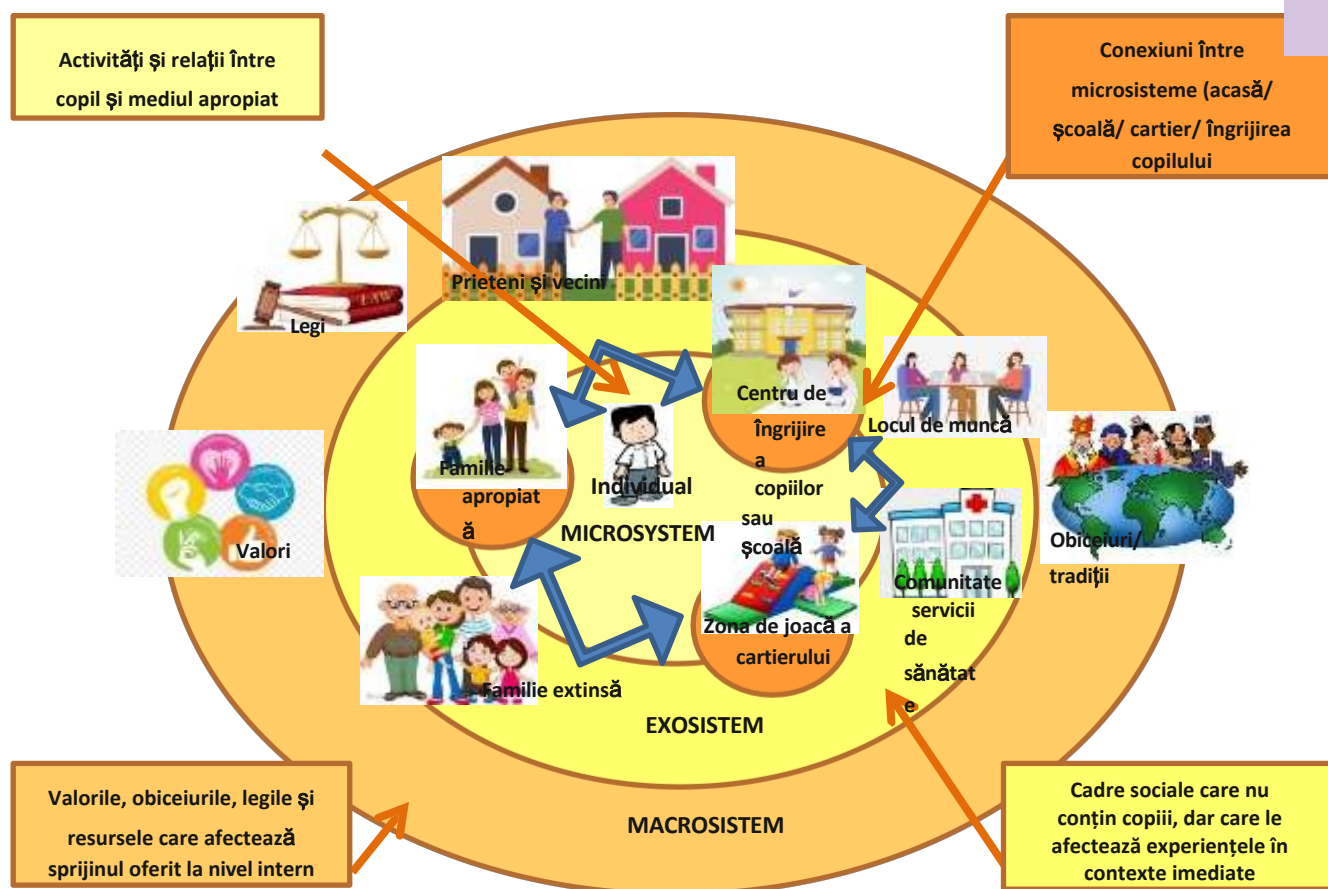


Fig. 2. Structura sistemelor și subsistemelor în mediul social

Orice profesionist care utilizează lentila sistemică pentru a analiza comportamentele altor persoane sau chiar ale copiilor ar trebui să fie capabil să extragă un model din observarea interacțiunilor persoanei respective în circumstanțe repetate și să înțeleagă modul în care comportamentele sunt legate între ele în dinamica circulară, modul în care este distribuită puterea și modul în care membrii sistemului încearcă să restabilească echilibrul.

Profesorii și educatorii de toate tipurile sunt invitați să se ridice la înălțimea sarcinii de a vedea copiii sau elevii, a căror educație încearcă să o ghideze, dincolo de dezadaptarea lor

și comportamentele nonconformiste și să se abțină de la etichetarea acestora drept "rele sau indisciplinate", deoarece aceste comportamente sunt doar încercări de adaptare la un mediu disfuncțional, iar elevii nu sunt vinovați pentru comportamentele lor, ci trebuie sprijiniți să găsească modalități noi și mai funcționale de a face față provocărilor sociale și emoționale cu care se confruntă. Perspectiva sistemică va ghida profesorii și elevii cu comportamente dezadaptative către o cale mai sigură către un proces educațional eficient.

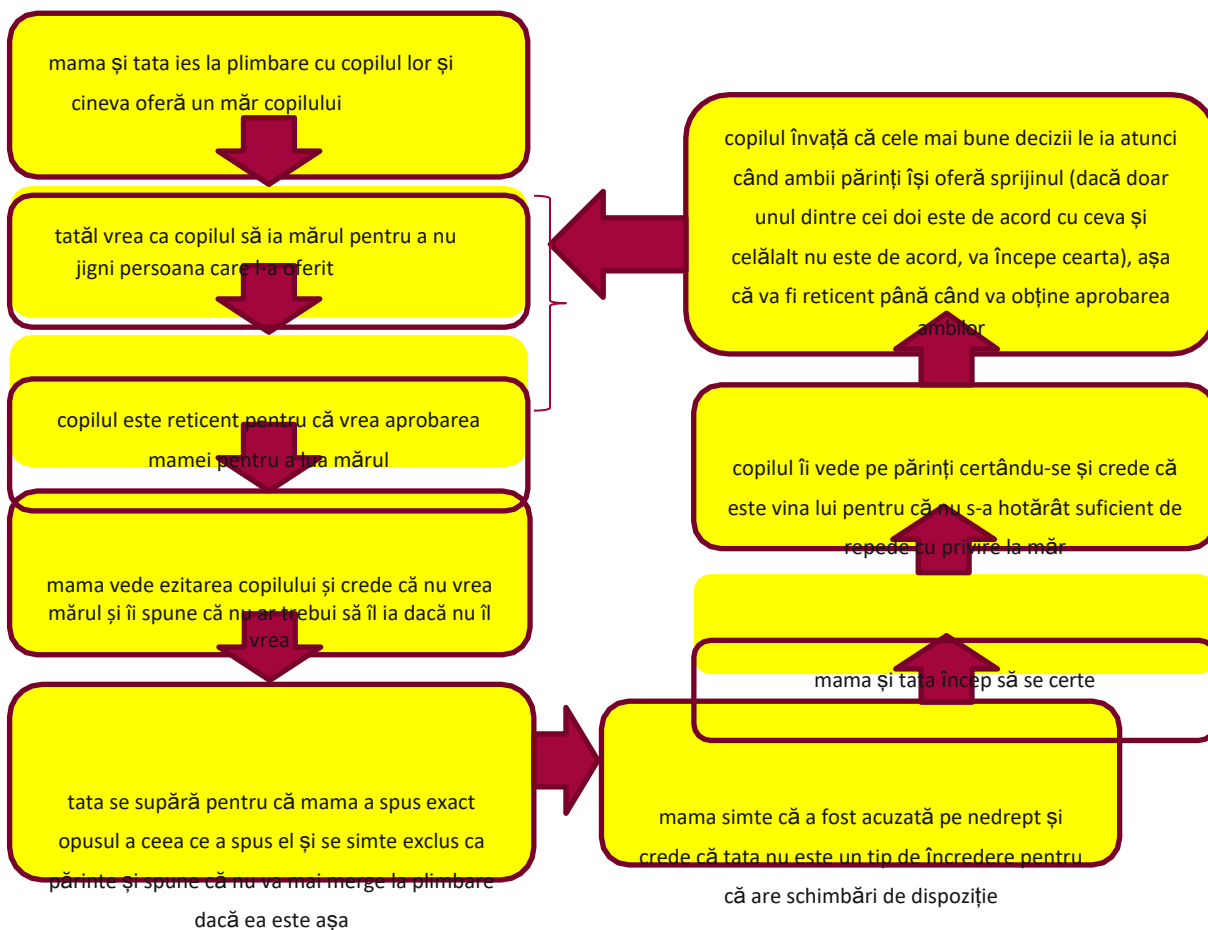


Fig. 3. Exemplu de circularitate în familie

## 5.5. Cum să aplicați obiectivul sistemic

Pentru a putea aplica perspectiva sistemică, iată câteva întrebări rapide pe care profesorii și educatorii și le-ar putea pune data viitoare când sunt martorii unui comportament disfuncțional la școală, acasă sau pe stradă:

- Care este vulnerabilitatea acelui copil/elev/persoană? Care este nevoia emoțională pe care el/ea ar putea să o aibă?
- Ce problemă încearcă el/ea să rezolve? Care este funcția comportamentului perturbator? Ce obține copilul/elevul/persoana prin comportamentul respectiv?
- Ce pot face pentru a-l face pe acel copil/elev/persoană să se simtă mai bine în pielea sa? Dacă aș fi eu în locul lui/ei, de ce aș avea nevoie pentru a mă simți în siguranță și iubit?
- Cum pot ajuta copilul/ elevul/ persoana să își satisfacă nevoile emoționale într-un mod diferit? Ce comportamente alternative există

pe care el/ea nu le vede?



Regula de bază în toate aceste lanțuri de comportamente complicate - și uneori neadaptate - este că toate ființele umane au nevoie de cineva care să le aprecieze calitățile, care să le facă să se simtă respectate și importante și în siguranță și iubite pentru ceea ce sunt cu adevărat. Așadar, dacă apare ocazia de a eticheta un comportament ca fiind rău sau de a eticheta un copil ca fiind neadaptat, să încercăm să privim dincolo de el, la copilul vulnerabil care este "însetat" de iubire și să îi oferim pur și simplu asta.

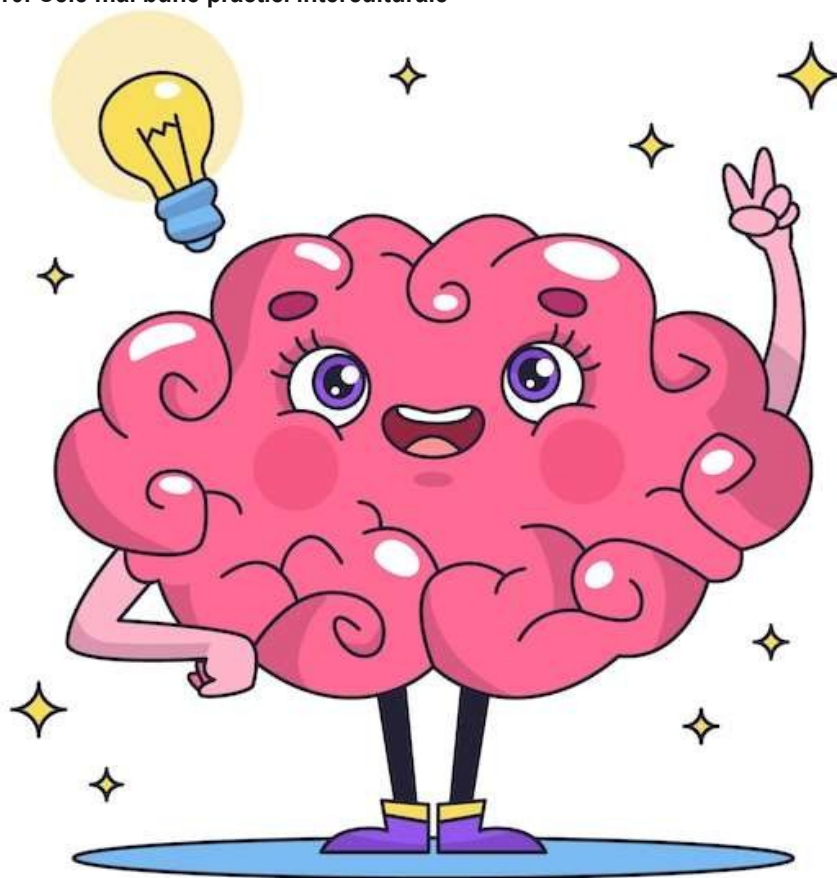
Capitolul 6. Ghid pentru profesori

Capitolul 7. Ghid pentru specialiști privind intervenția individuală

Capitolul 8. Ghid pentru specialiști privind intervenția în grup

Capitolul 9. Sprijin pentru părinți

Capitolul 10. Cele mai bune practici interculturale



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# Ghid pentru cadre didactice

## 6.1. Principii de lucru transdisciplinar

Colaborarea între discipline pentru a aborda provocări complicate este cunoscută sub denumirea de educație transdisciplinară. Colaborarea între discipline este deosebit de reușită, deoarece studiile educaționale au demonstrat de mult timp că elevii sunt mai capabili să integreze concepte din mai multe domenii de studiu și au o conștientizare mai profundă atât a mediului în care trăiesc, cât și a cunoștințelor pe care le învață. Motivul pentru aceasta este că învățarea și integrarea informațiilor noi cu cunoștințele anterioare depinde în mare măsură de procesul de asociere din creier. Prin urmare, cu cât elevii pot face mai multe conexiuni între diverse idei, cu atât nivelul lor de înțelegere și de învățare logică va fi mai ridicat.

Iată câteva principii cheie ale lucrului transdisciplinar:

- ⑥ **obiective comune** - colaboratorii ar trebui să aibă o înțelegere comună a problemei și obiective comune, concentrându-se mai degrabă asupra obiectivului general decât asupra limitelor disciplinare;
- ⑥ **comunicare deschisă** - comunicarea eficientă este esențială pentru a elimina diferențele disciplinare, promovând înțelegerea și respectul reciproc;
- ⑥ **expertiză diversă** - implicați experți din diverse domenii pentru a aduce perspective și cunoștințe diverse la masa discuțiilor;
- ⑥ **flexibilitate** - să fie deschis la adaptarea metodelor și abordărilor din diferite discipline pentru a se potrivi problemei specifice în cauză;
- ⑥ **integrare** - integrarea cunoștințelor și rezultatelor din mai multe discipline pentru a crea o înțelegere holistică a problemei;
- ⑥ **învățarea continuă** - adoptați o mentalitate de învățare pe tot parcursul vieții și fiți dispuși să dobândiți noi competențe și cunoștințe din alte discipline;
- ⑥ **abordare** centrată **pe probleme** - concentrarea pe rezolvarea problemelor din lumea reală mai degrabă decât

- ⑥ **conducere interdisciplinară** - o conducere eficientă este esențială pentru facilitarea colaborării, gestionarea conflictelor și orientarea procesului transdisciplinar;
- ⑥ **respectul pentru diferențe** - recunoașterea și aprecierea diferențelor de limbaj, metodologii și perspective între discipline;
- ⑥ **evaluare și reflecție** - evaluarea periodică a progresului și a impactului activității transdisciplinare, efectuând ajustările necesare.

Soluțiile inovatoare la problemele dificile pot proveni din munca transdisciplinară, dar este nevoie de dedicație, adaptabilitate și disponibilitatea de a depăși granițele disciplinare.

## 6.2. Principiile de lucru cu elevii mici cu probleme de comportament

Deoarece comportamentele în afara normelor sociale pot cauza probleme în comunitate și pot avea un impact mai larg asupra mediului social, instruirea școlară ar trebui să abordeze și intervenția și prevenirea acestor comportamente.

Probleme comportamentale specifice care apar în anii de școală primară:

- ⑥ **instabilitatea atenției/deficitul de atenție** - frecvent legat de hiperkinetism - elevul este în continuă mișcare, vorbește tare, răspunde fără a fi întrebat, perturbă atmosfera de învățare a clasei, provocând uneori indisciplina generală; acești elevi sunt incapabili să își concentreze atenția pentru perioade lungi de timp, se plictisesc repede și rezolvă sarcini de orice fel într-un mod impulsiv;
- ⑥ **lenea/ tendința de a evita sarcinile** - poate avea un substrat organic, atunci când se caracterizează printr-o scădere a capacității de a studia ca urmare a unor afecțiuni organice, defecte senzorio-motorii, suprasolicitare psihică etc., sau poate fi legată de caracter, atunci când este vorba de o tendință de a nu îndeplini în mod deliberat sarcinile școlare sau de altă natură, ca formă de opoziție față de mediul intelectual sau fizic

efort sau față de anumite situații sau reguli, considerate nedrepte;

- ⊙ **minciuna patologică** - cu excepția cazurilor de minciună pentru a evita pedeapsa, adesea întâlnite la copii - acest comportament este în mod tipic dăunător și este de obicei rezultatul lipsei de autocontrol, al sărăciei emoționale, al dezvoltării inadecvate a personalității sau al deficienței mentale;
- ⊙ **negativitatea** - cuprinde exprimarea unei atitudini aparent nejustificate de refuz de a îndeplini sarcini și rezistență pasivă sau activă la solicitările externe sau interne; astfel de elevi manifestă apatie, indiferență, încăpățănare, opoziție, încăpățănare, distrugerea rechizitelor școlare sau a jucăriilor etc.;
- ⊙ **agresivitatea** - se referă la tendința unei persoane de a acționa violent; acest comportament poate fi îndreptat fie împotriva propriei persoane și denumit acte autoagresive (de exemplu, smulgerea părului, roaderea unghiilor etc.), fie împotriva altora și denumit acte hetero-agresive (de exemplu, violență verbală, agresiune fizică, distrugerea proprietății etc.); de obicei, violența elevilor este puternic asociată cu frustrarea, care este provocată de obicei de lipsa de afecțiune sau de un sentiment fals de valoare personală
- ⊙ **furt** - se caracterizează prin sustragerea frauduloasă de obiecte aparținând altei persoane sau chiar școlii, indiferent dacă acestea sunt valoroase sau nu; furtul poate avea loc din mai multe motive: din necesitate, în scopuri de formare, la instigarea altora, pentru a-și testa abilitățile, ca reacție de imitație sau ca act de protest sau de răzbunare.
- ⊙ **simptome psihosomatice** - adesea, la această vârstă, anxietatea și teama se reflectă în afecțiuni somatice bruște (de exemplu, dureri de stomac, dureri de cap, greață etc.), care sunt tratate cu multă neîncredere de către adulți (părinți sau profesori), chiar dacă acestea pot părea foarte reale pentru copii.

Toate strategiile de prevenire și intervenție timpurie a comportamentului deviant școlar se concentrează pe eliminarea sau reducerea factorilor de risc care contribuie la formarea sau inițierea comportamentului deviant. Promovarea unor politici sociale și educaționale adecvate pentru contracararea comportamentelor deviante juvenile este o altă dintre aceste strategii, fiind garantată

mediu pentru dezvoltarea armonioasă a personalității în creștere.

Casa, clasa sau societatea în general pot fi ținta inițiativelor de stopare și combatere a comportamentului deviant. În continuare sunt prezentate principalele acțiuni care trebuie întreprinse pentru a reduce comportamentul perturbator în școli:

- ✎ evitarea suprasolicitării prin elaborarea unor programe analitice adecvate vârstei și stadiului de dezvoltare intelectuală a copilului;
- ✎ respectarea concediilor și a perioadelor de odihnă, care sunt necesare pentru recuperarea fizică și psihologică a copilului integrat în sistemul de învățământ;
- ✎ acceptarea varietății de personalități și de stiluri și ritmuri de învățare ale elevilor și adaptarea sarcinilor și cerințelor școlare la capacitățile copiilor, în loc să se aștepte ca toți să performeze la același nivel și să răspundă la aceleași metode educaționale,
- ✎ educarea profesorilor prin încurajarea acestora să participe la cursuri de formare și seminarii și să învețe noi metode și practici de predare;
- ✎ educație emoțională - tinerii trebuie să primească asistență în înțelegerea și gestionarea emoțiilor lor;
- ✎ consiliere pentru părinți - familia este principalul mediu capabil să reglementeze emoțiile și comportamentele copiilor, dar familiile au nevoie și de formare și sprijin pentru a face acest lucru.

Trebuie menționat faptul că toate abordările complexe necesită cooperarea experților din diferite domenii de activitate. Astfel, o componentă crucială a programelor care vizează prevenirea și combaterea comportamentelor deviante este dezvoltarea de echipe multidisciplinare.

În plus, educatorii trebuie să își amintească faptul că, de obicei, copiii care au manifestat deja un comportament deviant vor fi etichetați într-un mod negativ de către colegii lor și de către comunitate, ceea ce duce la marginalizare și excludere. Pentru a oferi copiilor cu probleme de comportament asistența de care au nevoie pentru a trece prin această fază, este util să se stabilească un sprijin social

rețea. Aceste rețele pot juca un rol esențial în succesul programelor menite să abordeze problemele comportamentale. Pentru a opri inadaptarea școlară suplimentară și pentru a ajuta la integrarea copiilor și la funcționarea școlii, această rețea ar trebui să includă, de asemenea, profesorii, părinții și experții.

### 6.3. Activități practice

Orice întrebare care declanșează reflecția copiilor îi poate ajuta să devină mai inteligenți emoțional.

Tehnica propozițiilor incomplete este o modalitate foarte accesibilă și simplă de a atinge o varietate de obiective de dezvoltare, atât în activitatea individuală, cât și în cea de grup. Elevii trebuie să termine frazele începute de profesor.

Această abordare poate fi aplicată la o serie de sarcini și obiective de învățare, inclusiv rezumarea activităților, depășirea obstacolelor, exprimarea emoțiilor și promovarea unei dinamici de grup pozitive. Ea poate fi utilizată atât în activitatea de grup, cât și în cea individuală, dar dacă o folosiți într-un cadru de grup, nu uitați să oferiți participanților opțiunea de a se opri în orice moment dacă subiectul este prea provocator, de exemplu.

Unul câte unul, elevii sunt invitați de către profesor să completeze propozițiile oferite. Profesorul va oferi elevilor posibilitatea de a nu vorbi despre un anumit subiect și nu va insista să primească un comentariu dacă nu doresc acest lucru. De asemenea, profesorul nu va împiedica elevii să adauge ceva atunci când propozițiile sunt completate. Profesorul poate sugera finalizarea unei alte afirmații atunci când subiectul anterior și-a urmat cursul. Dialogul poate căpăta un ton de liberă exprimare.

#### Exemple, pe categorii de propoziții:

- **descrierea faptelor:**

- În timpul lucrului nostru, sarcina mea a fost...
- Treaba mea a fost...
- În timpul executării sarcinii s-a întâmplat...

- **descrierea punctelor forte:**

- În opinia mea, cel mai bine realizat aspect al lucrării a fost...
- Dacă ar trebui să fac această sarcină din nou, aș repeta cu siguranță...
- Am făcut cel mai bine...

- **descrierea domeniilor de îmbunătățire:**

- În opinia mea, cel mai rău aspect al lucrării a fost...
- Lucrul care a mers cel mai rău pentru mine...
- Dacă ar trebui să fac această sarcină din nou, cu siguranță aș proceda diferit...

- **colectarea beneficiilor educaționale (acest tip de propoziție poate fi utilizat în situații de eșec și dificultate):**

- Efectuarea acestei sarcini m-a învățat...
- Cea mai evolutivă sarcină pentru mine a fost... pentru că...
- Elementul proiectului care a fost o provocare pentru mine a fost...
- Această dificultate m-a învățat...

- **să își planifice următoarele acțiuni:**

- În opinia mea, data viitoare voi face...
- Problema pe care o voi schimba în următorul proiect va fi...
- Dacă ar trebui să aleg un lucru anume de schimbat, acesta ar fi...

- **rezumarea și deschiderea cu privire la emoții:**

- În cele din urmă, aș dori să adaug că... (această propoziție dezvăluie de obicei ceea ce le pasă cu adevărat oamenilor și ceea ce simt)
- Aș dori să vă mulțumesc pentru...
- Cel mai emoționant moment a fost...
- Cea mai mare bucurie stârnită în mine...
- Cel mai motivant aspect al muncii a fost...

- **construirea unor relații bune în cadrul grupului:**

- Ce nu știi încă despre mine...
- Îmi place foarte mult grupul nostru pentru...
- Momentul care mi-a plăcut cel mai mult în "viața" grupului nostru a fost...
- Aș dori să mulțumesc grupului pentru...
- Aș dori să îmi cer scuze față de voi toți pentru...
- Pentru ca toată lumea din grupul nostru să se simtă mai bine, mă angajez să...

# CONȘTIENTIZARE DE SINE



## Concentrarea pe emoții și lumea interioară:

### 1. Cum vă simțiți astăzi? Reflecție asupra propriei stări de spirit.

Profesorul pune la dispoziția elevilor următoarele imagini de gesturi și le cere să exprime starea de spirit care îi însoțește astăzi. Degetul mare în sus - este grozav. Degetul mare din mijloc (paralel) este așa și așa. Degetul mare în jos - este rău.



este grozav



deci



este rău

### 2. Numește-ți starea de spirit

Profesorul le cere elevilor să se gândească la asta și să spună:

- starea de spirit în care se află acum (fericit, trist, jenat etc.),
- dacă această emoție este plăcută sau neplăcută,
- ce i-a pus într-o astfel de dispoziție.

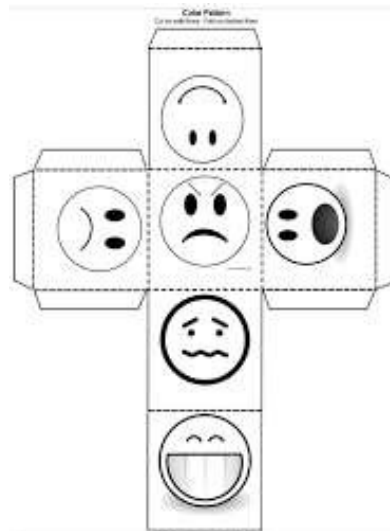
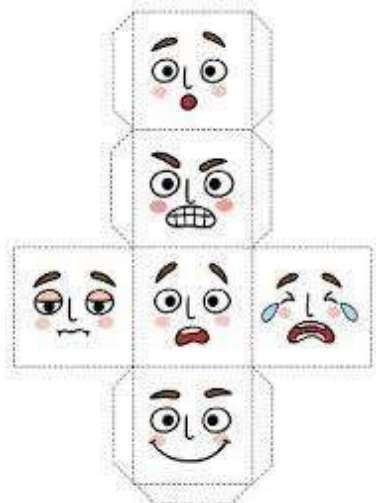
### 3. Succes

Profesorul le cere elevilor să se gândească la succes și să răspundă la următoarele întrebări:

- Care este succesul tău în cursul de astăzi (ce ai reușit?)
- Ce vi s-a părut dificil?

### 4. Cub de sentimente

Profesorul îi invită pe elevi să se așeze în cerc. Un elev aruncă un "zar al sentimentelor" (un cub mare din carton/ plastic cu stări emoționale ilustrate/ scrise pe fiecare față: trist, vesel, curios, rușinat, furios, calm) și apoi descrie momentele în care experimentează de obicei sentimentul "ales" de zar. Următorul elev aruncă zarul și repetă sarcina.





**5. În ce situații vă simțiți**

Profesorul le cere elevilor să se gândească și să împărtășească situațiile în care simt: bucurie, furie, tristețe, dezamăgire, surpriză, teamă etc. În funcție de vârsta elevilor, aceștia pot desena sau descrie situația.

◎ **Concentrarea pe corp:**

**6. Arată emoțiile**

Profesorul le cere elevilor să exprime prin expresii faciale: furie, tristețe, bucurie, dezgust, rușine, frică, surpriză etc.

**7. Ce simt când...**

Profesorul dă exemple de diferite situații în care elevii se pot afla, cerându-le să își prezinte emoțiile prin expresii faciale și gesturi.

Exemple de situații:

- primirea unui cadou;
- pierderea jucăriei preferate;
- cei mai buni prieteni se ceartă;
- să fii singur într-o cameră întunecată.

**8. Cutie de emoții**

Profesorul îi invită pe elevi să extragă cartonașe cu emoții specifice. Sarcina lor este să atribuie cartonașele fie unei cutii negre (emoții neplăcute), fie uneia albe (emoții plăcute) și să își justifice decizia.

**9. Dans**

Profesorul îi invită pe elevi să se miște în funcție de melodia muzicii:

- sunete joase și lente - care arată, de exemplu, tristețe, furie, teamă.
- sunete înalte și rapide - care arată, de exemplu, bucurie, satisfacție.

**10. Lucrul meu preferat**

Profesorul îi invită pe elevi să identifice și să descrie un obiect de valoare pentru ei. Ei explică originea sa și tipul de sentimente asociate cu acest obiect. Ar putea fi utilizată următoarea instrucțiune:

*-Fiecare dintre noi are ceva care este deosebit de important și valoros pentru noi. Ne place să îl folosim sau doar să ne uităm la el. Astăzi avem ocazia să vorbim despre lucrurile care sunt importante pentru voi. Subiectul conversației scurte de astăzi este "Lucrul meu preferat". Poate că aveți câteva lucruri care sunt importante pentru dumneavoastră. Unele le aveți de mult timp, iar altele le-ați primit recent. Aș dori să vă invit pe fiecare dintre voi să vorbiți despre un lucru care este important pentru voi și ce vă face să îl apreciați. Poate că v-a fost dăruit de cineva care vă place/iubiți sau poate că ați strâns bani pentru el făcând treburi suplimentare acasă. Un astfel de lucru poate fi ceva ce îți place să porți, cu care te joci sau cu care lucrezi sau este doar un lucru care arată frumos în camera ta. Gândește-te la asta pentru o clipă.}}*

Întrebări pentru discuții:

- Ce face ca anumite lucruri să fie speciale pentru noi?
- Credeți că este important pentru noi să avem lucrurile noastre preferate? De ce? De ce nu?
- Ce ai aflat despre tine astăzi în timpul discuției de grup?

# AUTOGESTIONARE

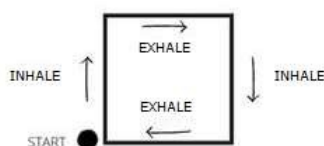


## 1. Respirație profundă

Profesorul le dă elevilor următoarea instrucțiune și le cere să inspire și să exhaleze profund de câteva ori:

*-Închideți ochii, respirați adânc și apoi lăsați aerul să iasă încet. Concentrează-te pe mișcarea pieptului și încearcă să nu te gândești la nimic altceva. Dacă aveți o cursă de gândurile din capul tău, recunoaște-le, dar nu te concentra pe ele, lasă-le să plece, concentrându-te în schimb pe respirație. ||*

### I can breathe a square



## 2. Respirație - senzați din corp

Profesorul le dă elevilor următoarea instrucțiune și le cere să inspire și să exhaleze profund de câteva ori:

*-Începeți să respirați încet. Când inspirați, numărați până la 6 și apoi expirați încet, lăsând tensiunea acumulată să iasă în exterior. Priviți cum aerul intră în corpul dumneavoastră și îi dă puterea de a trăi și apoi observați cum eliberați tensiunea inutilă spre exterior pe măsură ce expirați. ||*

## 3. Tensiunea musculară - concentrarea asupra senzațiilor din corp

Profesorul inițiază o activitate de relaxare și invită elevii să strângă pumnii și apoi să-i slăbească.

### I can clench my fist and then loosen it



## 4. Îmbrățișarea fluturelui - scăderea tensiunii

Profesorul invită elevii să facă o activitate de mișcare și le dă următoarele instrucțiuni:

- Stați pe spate, închideți ochii și imaginați-vă un loc liniștit, frumos. De exemplu, malul mării, pădure, pajiște.

- *Imaginează-ți că ești acolo.*
- *Concentrează-te pe sunetele pe care le auzi în acest loc, pe mirosurile pe care le simți, pe ceea ce simți sub picioare sau sub degete.*
- *Încrucișează-ți brațele pe piept și atinge-ți brațele cu mâinile. Îmbrățișează-te. Imaginați-vă tot timpul în acest loc frumos și liniștit. Ce auziți? Cum vă simțiți?*

### 5. Ritmul cardiac

Profesorul le cere elevilor să desfășoare următoarea activitate:

- *Pune-ți mâna dreaptă pe inimă, concentrează-te pe cum bate.*
- *Gândeți-vă la faptul că acum pompează sânge către toate celulele corpului dumneavoastră, astfel încât să puteți face multe lucruri diferite.*
- *Încercați să vă concentrați toată atenția asupra senzațiilor corpului dumneavoastră.*

### 6. Copac - relaxare musculară

Profesorul le cere elevilor să desfășoare următoarea activitate:

- *Fii ca un copac. Stați în picioare și închideți ochii.*
- *Imaginează-ți că ești un copac puternic care crește din pământ.*
- *Lăsați mâinile să atârne liber. Imaginați-vă că acestea sunt ramuri care se mișcă într-un vânt ușor. Dar amintiți-vă că trunchiul copacului este solid și rezistent la suflare.*
- *Concentrează-te pe senzațiile corpului tău.*
- *Deschide ochii, uită-te încet în jur, ești din nou tu însuși.*

### 7. Numărătoare inversă

Profesorul le cere elevilor să numere invers de la 10 la 0 (pentru a gestiona intensitatea emoțiilor).

**I can count backwards**

10,9,8,7,6,5,4,3,2,1,0

### 8. Culori ambientale

Profesorul le cere elevilor să caute obiecte de diferite culori în cameră.

**I can look for colors in the environment**



I'LL FIND SOMETHING:  
BLUE, PURPLE, YELLOW, GREEN, RED, BLACK

I'LL FIND SOMETHING \_\_\_\_\_

**9. Gândire la ceva plăcut**

Profesorul le cere elevilor să creeze o listă cu lucrurile care le plac. Profesorul îi încurajează să găsească cât mai multe.

**I can think of something  
pleasant**

**10. Sunete**

Profesorul inițiază un exercițiu cu un gong (dacă nu există un gong, se poate folosi o coardă de chitară sau cele mai sonore ustensile de bucătărie sau două capace metalice). Profesorul lovește gongul. Copiii ascultă cu atenție vibrația sunetului. Ei ridică mâna atunci când nu se aude nimic. Ei rămân tăcuți încă un minut și ascultă cu atenție toate celelalte sunete care apar. În cele din urmă, ei vorbesc pe rând despre fiecare sunet pe care l-au observat în acel minut.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# CONȘTIENȚIZARE SOCIALĂ



## 1. Dirijorul

Profesorul îi cere unui elev să părăsească sala (sau să întoarcă spatele colegilor) și îl alege pe un altul să fie dirijorul, care va arăta cum se cântă la diferite instrumente. Ceilalți elevi au sarcina de a-l imita pe dirijor, care schimbă din când în când instrumentul prezentat. Sarcina elevului care a fost trimis afară este să urmărească atent grupul și să ghicească cine este dirijorul grupului.

## 2. Cine a schimbat locul?

Profesorul îi invită pe elevi să se uite la cine stă unde. Un elev părăsește sala (sau se întoarce cu spatele la ceilalți). Profesorul indică persoanele care se schimbă cât mai discret posibil. Sarcina este să ghicească ce elevi au schimbat locurile.

## 3. Cine este ca mine?

Profesorul le cere elevilor să își amintească cine dă aceleași răspunsuri ca și ei. Profesorul dă comanda "să se ridice acele persoane care...": au frați mai mari, le place pizza, au o pisică, au ochii verzi, le place spanacul, au un telefon la școală, preferă jocurile de societate celor pe calculator, joacă baschet, știu să înoate etc.

La sfârșitul jocului, profesorul alege elevii care trebuie să indice persoanele din clasă care au dat același răspuns.

## 4. Nas de lampă

Profesorul le cere elevilor să se uite la el/ea și să asculte comenzile. Profesorul va da atât instrucțiuni verbale (spunând: "nas" sau "lampă"), cât și non-verbale (arătând spre nasul său/ei sau spre tavan). Sarcina elevilor este să reacționeze adecvat la cuvinte, arătând cu degetul spre ceea ce spune profesorul. La comanda "nas", ei arată cu degetul spre nasul lor. La comanda "lampă", ei arată spre tavan. Este important ca participanții să se uite în permanență la lider. Liderul poate indica același loc ca și comanda rostită sau unul diferit. Cine face o greșeală iese din joc sau preia comanda jocului.

## 5. Stop-go, sus-jos, schimbarea semnificațiilor

Profesorul îi invită pe elevi să se învârtă în jurul camerei. Profesorul dă comenzi, iar elevii trebuie să reacționeze corespunzător. Exercițiul are patru faze:

- faza I - comanda "stop" înseamnă stop, iar comanda "go" înseamnă go;
- faza II - inversarea semnificațiilor: comanda "stop" înseamnă "du-te", iar comanda "du-te" înseamnă "oprește";
- faza III - la sensurile inversate ale cuvintelor "go" și "stop" introducem comanda "sus" - elevii trebuie să sară sau să ridice mâinile în sus, iar "jos" - elevii trebuie să

elevii trebuie să îndoie genunchii sau să se ghemuiască;

- faza IV - toate comenzile au semnificații inversate.

### **6. Oglinda**

Profesorul îi invită pe elevi să lucreze în perechi. Un elev va fi o oglindă, iar celălalt va fi cel care se uită în această oglindă vie. Persoana care se uită în oglindă aduce în minte o emoție (dar nu o spune cu voce tare) și întreabă oglinda: "Oglindă, spune-mi, care este emoția mea?". Oglinda încearcă să ghicească emoția celuilalt și să o arate prin gesturi, expresii faciale sau, în caz de dificultăți, să o descrie în cuvinte. Atunci când persoana care se uită în oglindă se simte înțeleasă, elevii schimbă locurile.

### **7. Simte ritmul meu**

Această activitate vizează dezvoltarea capacității de a se concentra asupra celeilalte persoane, îmbunătățirea rezonanței cu starea emoțională a partenerului și dezvoltarea expresiei motorii.

Materiale necesare: înregistrare de muzică clasică, echipament de redare.

Profesorul îi invită pe elevi să lucreze în perechi și să stea față în față. Profesorul pornește muzica. O persoană va face câteva mișcări libere în ritmul muzicii, iar cealaltă va încerca să imite mișcările partenerului ca într-o imagine în oglindă. După un timp, participanții își schimbă rolurile. Jocul poate fi repetat prin schimbarea componenței perechilor.

După activitate, elevii vor fi invitați să împărtășească opiniile lor:

- Ce asocieri și emoții le-a evocat muzica? Partenerii din cuplu au avut sentimente similare?
- Cum s-au simțit în rolul de "oglinde", dacă le-a fost dificil să își adapteze mișcările la modul de exprimare al partenerului lor?
- Au observat schimbări în capacitatea lor de a se adapta la ritmul partenerului pe durata exercițiului?

### **8. Ce simte el/ea?**

Profesorul le arată elevilor câteva imagini cu diferite personaje și diferite emoții. Elevii numesc emoțiile personajelor reprezentate în imagini și explică ce s-ar fi putut întâmpla înainte (ce a cauzat situația) și dacă emoția este plăcută sau neplăcută.

Pentru un nivel mai ridicat de complexitate, profesorul le poate cere elevilor să se gândească la ceea ce ar trebui să se întâmple cu persoana (persoanele) din imagine, astfel încât să se simtă diferit.

Pentru un nivel mai scăzut de complexitate, profesorul poate descărca reprezentări grafice ale mai multor emoții, astfel încât copiii să le poată compara cu expresiile personajelor și să o aleagă pe cea potrivită.

### **9. Autograful lui King Kong**

Profesorul împarte participanții în grupuri (maximum 8 persoane). Fiecare grup trebuie să găsească o persoană/un personaj al cărui autograf ar dori să-l obțină: King Kong, Johnny Depp etc. Fiecare grup alege trei persoane care vor fi legate la ochi: două dintre ele țin vertical o foaie mare de hârtie, iar a treia persoană care stă în fața lor ține nemișcată stiloul cu vârf de fetru. Restul grupului trebuie să dea cu abilitate comenzi (sus, jos, dreapta, stânga etc.) pentru persoanele care dețin foaia, astfel încât să se creeze o semnătură. Grupul care o va face mai repede

sau mai frumos câștigă.

Materiale necesare: coli de hârtie A3 sau mai mari (câte una pentru fiecare grup), stilouri cu cerneală, ochi bandajați.

### **10. Desenează-mi ceva**

Profesorul îi invită pe elevi să poarte ochi legați în timp ce desenează un obiect dat de profesor. Cu toate acestea, lucrul important este că instrucțiunea este scrisă într-un mod specific: o ordine aleatorie a componentelor. De exemplu, instrucțiunile pentru desenarea unui cal pot fi:

- desenați piciorul stâng din față,
- trageți capul,
- desenați o coadă.

După desen, participanții își vor împărtăși lucrările cu grupul.

O modificare interesantă a acestei activități poate fi împărțirea grupului în perechi și plasarea lor spate în spate: o persoană dă instrucțiuni, iar cealaltă desenează. Efectele vor fi similare. În acest fel, profesorul va putea să observe comunicarea în timp ce elevii efectuează exercițiul și să discute cu ei despre aceasta la sfârșitul activității.

### **11. Schimbarea perspectivei**

Profesorul le dă elevilor sarcina de a observa lucrurile din jurul lor. Dacă copiii sunt reticenți în a participa la această activitate și nu știu ce să facă cu ei înșiși, li se poate da o sarcină simplă:

De exemplu, ei pot număra câte ferestre sunt în cameră sau câte persoane au părul șaten. La semnalul profesorului - de exemplu, o bătaie din palme -, elevii își schimbă perspectiva: se ghemuiesc, se întind pe spate și privesc în sus, se apleacă în față și privesc între picioare, se urcă pe un scaun și privesc totul în jos, își acoperă un ochi, își acoperă o ureche etc.

În etapa următoare a acestui exercițiu, profesorul împarte elevii în 2 grupuri. Grupurile, adoptând perspective diferite, se observă reciproc; de exemplu, primul grup de copii stă pe scaune, în timp ce al doilea se ghemuiește mai jos.

Apoi, profesorul poate pune următoarele întrebări și îi poate ajuta pe copii să tragă concluzii din observațiile lor (de asemenea, profesorul ar trebui să contribuie la punerea în aplicare a ideilor elevilor împreună):

- *Ce alte perspective ți-ar plăcea să încerci să privești împrejurimile tale?*
- *Ce poate fi văzut dintr-o perspectivă diferită?*
- *Ce ați putut observa în timpul jocului?*
- *Ce experiențe noi ai dobândit în acest joc?*
- *V-ați simțit altfel decât de obicei?*
- *Cum te-ai simțit când i-ai privit pe alții/ când ai fost privit?*

### **12. Prezentați-vă vecinul**

Profesorul invită elevii să se așeze sau să stea în picioare într-un cerc; numără alternativ până la 2. Elevii cu numărul 1 se rotesc la stânga, în timp ce elevii cu numărul 2 se rotesc la dreapta. Apoi, în perechi, vor vorbi unii cu alții despre ei înșiși timp de câteva minute. După câteva minute, fiecare prezintă persoana cu care a vorbit.

Jocul poate fi utilizat și în cadrul unui grup care se cunoaște bine. În acest caz, conversația în perechi poate fi sărită și fiecare își prezintă partenerul așa cum crede de cuviință. Prezentarea poate fi diversificată cu instrucțiuni suplimentare pentru elevi: de exemplu, să prezinte părțile bune ale persoanei despre care vorbesc, să vorbească despre cea mai interesantă experiență comună etc.

# GESTIONAREA RELAȚIILOR



## 1. Borcan de fapte bune

Profesorul invită fiecare elev să extragă dintr-un borcan o foaie de hârtie cu o idee de a mulțumi sau de a face un lucru bun pentru o altă persoană. Sarcina este de a pune în aplicare această idee într-un anumit interval de timp, stabilit împreună cu profesorul (de exemplu, o zi, două zile, până la următoarea lecție etc.).

## 2. Salutări în diferite moduri

Profesorul stabilește un salut diferit pentru fiecare zi a săptămânii, iar elevii îl exersează:

- **Luni** - o privire în ochi (în tăcere)
- **Martți** - un semn din cap (în tăcere)
- **Miercuri** - winking
- **Joi** - un arc sau un cuvânt într-o altă limbă
- **Vineri** - bate palma

## 3. Puncte de contact

Profesorul îi invită pe elevi să se deplaseze liber prin încăperea în timp ce se aude muzica sau în timp ce profesorul bate din palme ritmul. În momentul în care muzica se oprește, profesorul sau un alt lider desemnat dă comanda: de exemplu, 3 persoane, 5 puncte de contact.

Primul număr indică întotdeauna dimensiunea grupului în care trebuie să se grupeze elevii. Al doilea număr indică câte puncte de contact trebuie să aibă grupul în ansamblu cu solul. De exemplu, dacă un grup de 3 persoane trebuie să aibă 5 puncte de contact, o persoană din grup poate sta pe un picior, iar ceilalți pot sta pe ambele picioare.

Punctele de contact pot fi: picioarele, genunchii, coatele, mâinile, degetele - fiecare separat etc.

După verificarea corectitudinii sarcinii executate, elevii încep din nou să se deplaseze prin cameră în ritmul muzicii. Liderul desemnat ar trebui să indice o comandă diferită de fiecare dată și ar trebui să vizeze grupuri din ce în ce mai mari.

## 4. Iepurași

Profesorul invită elevii să se așeze în cerc. Începând cu profesorul, grupul numără până la ultimul membru al grupului. Fiecare trebuie să își amintească numărul. Profesorul începe jocul: își duce mâinile la cap și le agită, imitând mișcările urechilor iepurelui. Elevii așezați lângă profesor, în stânga și în dreapta, vor imita aceeași mișcare a urechii fluturate cu o mână - mâna mai apropiată de profesor.

Profesorul începe și spune: "Iepurașul numărul 1 salută iepurașul numărul 5." Când este chemat, iepurașul numărul 5 își flutură "urechile" și spune: "Iepurașul numărul 5 aici. Mulțumesc pentru salutul iepurașului numărul 1 și salutări iepurașului numărul..." Grupul trebuie să rămână alert și atent pentru a reacționa și a agita o singură ureche atunci când este apelat numărul vecinului imediat: de exemplu, dacă este apelat iepurașul numărul 5, acesta va imita mișcările urechilor cu două mâini, în timp ce iepurașii cu numerele 4 și 6 vor imita mișcarea urechilor cu mâna cea mai apropiată de iepurașul numărul 5.



**5. Tunel**

Profesorul îi invită pe elevi să stea în perechi față în față, într-un rând lung. Partenerii din perechi își țin mâinile ușor ridicate, astfel încât să se formeze un tunel între perechi. O persoană trebuie să rămână fără pereche și trebuie să intre pe o parte a tunelului, alergând spre capătul opus. Înainte de a ajunge la capăt, persoana respectivă trebuie să apuce mâna altei persoane și să rupă perechea, târând-o în același timp prin tunel; când ajung la capătul tunelului, se vor alinia lângă celelalte perechi. Partenerul rămas trebuie apoi să alerge pe exterior și să intre în tunel apucând mâna altei persoane și repetând acțiunile. Cu cât activitatea este mai alertă, cu atât participanții trebuie să fie mai concentrați.

**6. La ce mă gândesc?**

Profesorul invită unul dintre elevi să aleagă (fără să spună cu voce tare) un obiect din cameră (de exemplu, un caiet) și să spună: "Obiectul meu începe cu litera Z". Ceilalți trebuie să ghicească care este obiectul. Dacă nu ghicesc în aproximativ 1-2 minute, elevul va dezvălui a doua literă. După ce grupul ghicește obiectul, un alt elev va alege următorul obiect care urmează să fie ghicit.

**7. Ghiciți pe frunte: cine/ce sunt eu?**

Profesorul oferă fiecărui elev o foaie de hârtie cu numele unei persoane celebre, al unui personaj sau chiar al unui obiect. Elevii nu au voie să citească aceste notițe! Fiecare jucător trebuie să își lipească biletul pe frunte. Punând întrebări la care răspunsul este "da" sau "nu" pentru restul participanților, elevii trebuie să ghicească cine/ce sunt ei (de exemplu: "Sunt femeie?", "Sunt din lemn?" etc.).

Cartonașele sau bilețelele cu personaje/obiecte pot fi pregătite în prealabil sau fiecare participant scrie unul pe o bucată de hârtie și apoi îl înmânează persoanei așezate la dreapta sau toate bilețelele pot fi amestecate într-o cutie și fiecare elev extrage un bilețel din ea.

Materiale: cărți, bandă adezivă, pixuri.

**8. Motto**

Profesorul le cere elevilor să lucreze în perechi. Sarcina lor este să găsească un slogan/un motto care îi descrie cel mai bine pe amândoi. Apoi, perechile sunt reunite în grupuri de câte 4, timp în care trebuie să găsească acum puncte comune între motto-urile anterioare și să găsească unul nou care să descrie cel mai bine grupul lor. Apoi, grupurile de 4 elevi sunt reunite în grupuri de 8 și așa mai departe. Activitatea continuă în același mod până când toate grupurile mici se unesc într-un singur grup mare.

Jocul poate fi utilizat atât ca o încălzire pentru activități creative, cât și ca o activitate care vizează găsirea unor valori comune între membrii grupului. În acest din urmă caz, profesorul poate observa modul în care elevii vorbesc despre ideile lor, dorința lor de a ajunge la un consens sau reticența lor de a renunța la propria idee și poate sublinia câteva aspecte pentru a îmbunătăți dinamica grupului la sfârșitul exercițiului (de exemplu, nevoia de toleranță și flexibilitate atunci când lucrăm în grup, nevoia de a asculta și respecta opiniile celorlalți etc.).

O altă variantă a acestui exercițiu este utilizarea imaginilor ca punct de plecare: fiecare elev va selecta dintr-o grămadă o imagine care îl definește cel mai bine, apoi, în perechi și în grupuri mici, participanții trebuie să găsească elemente comune în imaginile lor, până când, în ultima fază, trebuie să ajungă la un titlu sau la o definiție a grupului, reunind toate elementele comune găsite pe parcurs.

**9. Ce se poate face cu el?**

Folosind principiul "brainstorming", profesorul le cere elevilor (individual sau în grupuri mici) să găsească și să scrie cât mai multe utilizări pentru un anumit obiect (de exemplu, carte, creion, radieră, minge, cutii goale de mâncare, pian etc. - orice obiect poate fi ales) pe care le pot găsi într-un timp limitat (de exemplu, 5-7 minute). Profesorul ar trebui să îi încurajeze să gândească în afara limitelor și să găsească și utilizări neobișnuite.

Scopul principal al exercițiului este de a stimula creativitatea și gândirea divergentă.

**10. Ce s-ar întâmpla dacă?**

Profesorul le cere elevilor să analizeze, individual sau în grupuri mici, consecințele/ce s-ar întâmpla dacă s-ar produce o situație extraordinară, care este de obicei opusul a ceea ce este real în viața de zi cu zi. Profesorul trebuie să îi încurajeze să găsească cât mai multe consecințe și să nu respingă ideile neobișnuite. Apoi, ei sunt invitați să își împărtășească ideile cu grupul.

Exemple de situații extraordinare:

- dacă pantofii nu ar fi fost încă inventați;
- dacă omenirea nu ar avea nevoie să stea jos;
- dacă invențiile ar fi interzise;
- dacă școlarizarea obligatorie ar fi abolită;
- dacă speranța de viață a oamenilor ar fi dublată.

Scopul principal al exercițiului este de a stimula creativitatea, gândirea divergentă și flexibilitatea.



www.freepik.com

# Ghid pentru specialiști privind intervenția individuală

## 7.1. Principii de intervenție asupra elevilor mici cu probleme de comportament

În prezent, specialiștii sunt invitați mai des să abordeze problemele comportamentale ale elevilor din învățământul primar, deoarece există:

- o frecvență crescută a inadaptării în familie și la școală;
- o creștere alarmantă a incidenței cazurilor de bullying în rândul elevilor din învățământul primar;
- o rază a consecințelor personale și sociale ale comportamentului deviant atât asupra elevului care manifestă acest tip de comportament, cât și asupra comunității în care trăiește (de exemplu, consumul de droguri, infracțiuni, un mediu nesigur și agresiv).

Activitatea specialiștilor cu privire la problemele comportamentale este structurată în două **direcții** distincte:

- a) prevenirea comportamentelor deviante;
- b) remedierea comportamentelor problematice.

Pentru a asigura eficiența **programelor psihosociale de prevenire și remediere a comportamentelor deviante**, specialiștii trebuie să adere la un set de **principii**:

- ✓ acțiunile de prevenire și intervenție trebuie să fie integrate într-o structură specifică și bine definită, adaptată la caracteristicile psihologice și culturale ale grupului țintă;
- ✓ punerea în aplicare a programului ar trebui să fie realizată de o echipă multidisciplinară (de exemplu, psiholog, consilier școlar, asistent social, profesor, membri ai familiei etc.) și să implice, de asemenea, participanți din structurile de putere, membri ai comunității etc. pentru a susține acțiunile;

- ✓ procesele de intervenție trebuie să aibă continuitate în timp, asigurată de angajamentul pe termen lung al familiei și al școlii;
- ✓ Indiferent de abordarea aleasă pentru combaterea comportamentului deviant, atât beneficiarii, cât și toate părțile implicate în proces ar trebui să fie informați cu privire la beneficiile, costurile și riscurile intervenției.

La nivel individual, trebuie menționat că succesul intervenției depinde în mare măsură de buna relație terapeutică stabilită cu elevul și de modul în care specialistul interacționează cu copilul. Copilul trebuie să poată avea încredere în specialistul desemnat să îl ajute - de cele mai multe ori părerea copiilor în această privință nu este relevantă, deoarece părinții sau profesorii decid pentru el/ea și desemnează sau aleg, în funcție de propriile criterii, specialistul considerat cel mai competent pentru a-i oferi ajutor. În unele cazuri, specialistul devine automat o persoană de încredere dacă familia sau profesorii copilului au încredere în el/ea - deoarece copiii mici tind să se bazeze mai mult pe familie sau pe alți adulți pentru a decide pentru ei. Totuși, acesta nu este întotdeauna cazul copiilor care manifestă un comportament deviant, care, de cele mai multe ori, au probleme de încredere în relațiile lor familiale și, astfel, tind să fie mai suspicioși, mai reticenți și mai retrași sau chiar necooperanți în relațiile noi. Astfel, ceea ce i se cere unui specialist este să depună eforturi suplimentare pentru a câștiga încrederea acestor copii și să respecte anumite **principii de interacțiune**:

- **confidențialitatea și solicitarea permisiunii de a partaja conținutul** - păstrarea confidențialității informațiilor obținute de la elev este nu este doar o regulă morală, ci și una legală; totuși, în cazul copiilor mai mici, care depind de sprijinul mediului lor social pentru a se dezvolta și a se schimba, discuțiile din timpul ședințelor dezvăluie adesea lucruri care trebuie împărtășite părinților sau profesorilor (de exemplu, temerile copilului sau modul în care acesta tinde să interpreteze anumite comportamente); în astfel de cazuri, specialistul trebuie să informeze copilul că aceste gânduri și emoții intime trebuie împărtășite pentru ca el să se simtă înțeles de ceilalți și de

Elevul poate fi încurajat să le împărtășească în termenii săi sau poate fi sprijinit de specialistul care exprimă acel conținut, dar numai cu permisiunea sa obținută în prealabil;

- **atitudine de acceptare** - indiferent de vârstă sau de problema comportamentală care l-a recomandat pentru intervenție, elevul nu dorește să creeze dificultăți pentru sine sau pentru ceilalți, ci doar că nu a putut găsi o strategie mai bună de adaptare la propriile emoții și context; astfel, specialistul trebuie să evite stigmatizarea și devalorizarea suplimentară și să dea dovadă de bunătate, respect, onestitate și acceptare; rețineți că atitudinea de acceptare este față de persoană și nu față de comportamentele elevului;
- **nu se așteaptă la răspunsuri directe și nu să vă bazați doar pe conversație** - copiii de această vârstă nu sunt capabili să dea răspunsuri directe la întrebări referitoare la ceea ce simt sau gândesc, astfel încât capacitatea expertului de a empatiza, de a "citi printre rândurile" și de a desprinde indicii din comportamentele simbolice este absolut necesară în acest tip de muncă; folosiți mijloace artistice, terapie prin joc, povești metaforice sau imagini atât în faza de evaluare, cât și în faza de intervenție, pentru a da sens la ceea ce simte și gândește copilul și pentru a declanșa schimbarea pe care o urmăriți;
- **oferă noi perspective, nu prelegeri și etichete** - atunci când ajunge în mâinile unui specialist, copilul știe deja că este "diferit" în cel mai negativ mod posibil, este deja conștient că comportamentul său nu este adecvat, dar nu știe cum să schimbe acest lucru și cum să își miște acțiunile într-o altă direcție; vă rugăm să rețineți că un comportament deviant este doar singura modalitate pe care copilul a fost capabil să o găsească pentru a face față contextului său interior și exterior; din această perspectivă, ceea ce i se cere unui expert este să deschidă ușa către noi moduri de a face lucrurile, către noi mijloace de exprimare, către metode mai sănătoase și mai funcționale de refacere a golului interior;
- **redefinirea problemei astfel încât aceasta să poată fi rezolvată** - copilul neadaptat s-ar simți ca o problemă, deoarece toți ceilalți

consideră că el/ea este problema (în casă, în clasă, pe terenul de joacă etc.), dar un specialist ar trebui să fie capabil să reformuleze acest lucru și să stabilească obiective de intervenție realizabile și realiste, ajutând astfel elevul să nu se simtă vinovat și neajutorat și ghidându-l spre funcționalitate și responsabilizare;

- **conștientizarea propriilor limite** - specialistul trebuie să fie conștient de propriile competențe și abilități și să solicite sprijin din partea echipei multidisciplinare sau să predea cazurile în care natura complexă a intervenției depășește capacitățile sale; nu le putem ști pe toate, nu este nicio rușine în asta, dar trebuie să avem în vedere și interesul superior al copilului.

Măsurile care pot fi luate de specialiști pentru a preveni și contracara comportamentele deviante la o vârstă fragedă pot viza mediul familial sau comunitatea - reprezentată în principal de mediul școlar.

Cele mai relevante măsuri care trebuie luate în mediul familial pentru prevenirea și diminuarea comportamentului deviant al copiilor sunt:

- ☛☛☛ încurajarea părinților și a membrilor familiei să petreacă cât mai mult timp de calitate împreună, deoarece legăturile familiale puternice oferă siguranța emoțională de care un copil are nevoie cu disperare pentru a simți și a acționa într-un mod echilibrat și sănătos;
- ☛☛☛ oferirea de oportunități pentru dezvoltarea intelectuală - stimularea, supravegherea și controlul dezvoltării intelectuale a individului;
- ☛☛☛ oferirea de oportunități pentru dezvoltarea emoțională - menținerea unui mediu stabil caracterizat prin afecțiune, înțelegere și protecție, dar și oferirea de formare și stimulare pentru introspecția emoțională și dezvoltarea abilităților sociale;
- ☛☛☛ evitarea atitudinilor extreme - hiper-autoritatea sau hiper-protecția elevului sunt ambele extrem de nocive pentru dezvoltarea copilului;
- ☛☛☛ crearea de noi oportunități de explorare și interacțiune - susțineți autonomia copilului încurajându-l să facă sport, să ia inițiativa pe terenul de joacă, să cunoască noi prieteni potențiali;

- ### educația prin exemplul personal - încurajarea părinților să ofere copiilor lor modele adaptative și dezirabile din punct de vedere social;
- ### educarea și pregătirea părinților pentru sarcinile asociate acestui rol - sesiunile de parenting sau de psihoterapie familială sunt adesea o bună cale de a re poziționa relațiile în familie și de a asigura o funcționalitate mai mare a întregului sistem pentru ca acesta să poată sprijini o mai bună adaptare psihologică și socială a copilului.

Cele mai reprezentative măsuri generale recomandate a fi luate în cadrul comunității în vederea prevenirii și combaterii comportamentelor deviate ale elevilor din învățământul primar sunt axate în principal pe formarea unor atitudini personale și sociale sănătoase. Acestea se pot referi la:

- promovarea unei alimentații raționale și echilibrate;
- atenuarea tensiunilor intrapsihice prin activități sportive;
- asigurarea unor condiții optime de sănătate și igienă;
- stimularea și optimizarea relațiilor interpersonale sănătoase, prin concentrarea pe îmbunătățirea comunicării;
- susținerea explorării și dezvoltării continue a talentelor și abilităților copilului;
- adaptarea la nevoile copiilor în loc să le ceară să se adapteze la lumea adulților.

Aceste măsuri se dovedesc a fi mai eficiente dacă sunt combinate și aplicate pe perioade mai lungi de timp, inclusiv după remiterea comportamentului, astfel încât să se prevină reapariția problemelor comportamentale după un timp. În acest context, este necesar să se asigure supravegherea copilului de la primele etape de identificare a comportamentului deviant până la recuperarea completă și reintegrarea socială a acestuia.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

## 7.2. Sesiuni

## Sesiune introductivă

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 1

## Titlu/ subiect:

- Stabilirea unei relații terapeutice

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să cunoască domeniul de activitate al specialistului și modul în care acesta îi poate fi de folos;
- să se simtă înțeleși, în siguranță și importanți;
- să fie capabili să reflecteze asupra propriului comportament;
- să devină mai încrezător că ajutorul pe care îl primește este autentic.

## Pregătire:

- Spațiul sesiunii individuale trebuie să fie prietenos și privat.
- Specialistul va invita copilul să se facă confortabil și să exploreze spațiul.
- Specialistul va descrie domeniul său de activitate și va explica modul în care elevul va beneficia de sesiunile individuale.
- Scopul acestei sesiuni este de a vă cunoaște reciproc și de a stabili o relație de încredere.

## Resurse:

- o poveste terapeutică despre utilitatea de a primi îndrumare atunci când ai nevoie;
- hârtie de scris și instrumente pentru a lua notițe.

## Activitate principală:

- Specialistul va începe sesiunea întrebând elevul dacă i-a atras atenția ceva din spațiu și dacă ar dori să își exprime opinia sau să pună o întrebare despre acest lucru. Răspunsurile specialistului trebuie să fie sincere și încurajatoare. Dacă elevul se ferește să aleagă vreun obiect, specialistul se poate oferi să împărtășească unele lucruri interesante sau se poate oferi să răspundă la întrebări despre el însuși.
- Specialistul va explora apoi hobby-urile și personalitatea copilului printr-o serie de întrebări, încercând să mențină o paralelă între obiectul care a atras atenția elevului și interesele, trăsăturile, dorințele etc. ale acestuia (de exemplu, dacă copilul a ales să discute despre o jucărie sau un joc, specialistul poate întreba: *Îți place să te joci? Care este jucăria ta preferată? Cu ce/cu cine îți place de obicei să te joci?*; dacă elevul a ales să discute despre un obiect personal sau o fotografie, specialistul ar putea profita de ocazie pentru a împărtăși câteva lucruri despre el/ea: *Am primit asta de la.../ Persoana din fotografie este draga mea... Ai primit un cadou care îți este prețios?/ Ai o persoană care îți este deosebit de dragă?*).
- Este foarte important să ascultați ceea ce elevul are de spus despre orice și să răspundeți la întrebările sau temerile sale într-un mod sincer și liniștitor.
- Spre sfârșitul sesiunii, specialistul va introduce o poveste terapeutică despre importanța îndrumării atunci când este nevoie și va cere elevului să scrie/ să împărtășească ceea ce îi trece prin minte în timp ce o aude. Sensul poveștii nu va fi discutat în acest moment.

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Elevul poate lua cu el/ea notițele pe care le-a făcut în timp ce asculta povestea metaforică.
- În funcție de informațiile obținute în această sesiune, specialistul va oferi una dintre cele două opțiuni: (a) până la următoarea întâlnire, copilul trebuie să creeze un poster (un desen/ un colaj/ chiar o reprezentare digitală, dacă este cazul) cu impresiile sale despre această primă întâlnire și să includă unele dorințe cu privire la următoarea întâlnire sau (b) copilul va fi provocat într-o manieră ludică să nu se mai gândească deloc la povestea pe care a auzit-o în timpul sesiunii (prescripție paradoxală).



# CONȘTIENȚIZARE DE SINE



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 2

### Titlu/ subiect:

- -"Lumea emoțiilor" - paleta emoțiilor umane

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- explorați lumea emoțiilor;
- să își dezvolte capacitatea de a identifica emoțiile;
- să învețe despre situațiile în care simt cel mai des o anumită emoție.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a supărat?* Expertul adaptează întrebările la copil și îl poate întreba despre diferite emoții.

### Resurse:

- fișa de lucru "Lumea emoțiilor" (a se vedea anexa de la pagina 56);
- hârtie de scris/ desenat, pixuri de colorat/ stilouri.

### Activitate principală:

- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi.
- Activitatea începe cu fișa de lucru "Lumea emoțiilor". Copilul este invitat să deseneze/ scrie (singur sau cu ajutorul educatorului) o emoție diferită pe care o cunoaște pe fiecare planetă. Experții vor oferi sprijin prin enumerarea altor emoții la care copilul nu s-a gândit, dar trebuie să se asigure că copilul cunoaște și înțelege fiecare emoție. Se pot asocia culori diferite cu fiecare emoție/ planetă.
- După ce fișa de lucru a fost completată, specialistul rezumă sarcina: *Există sunt multe emoții pe care le simțim. Unele sunt mai mari decât altele, în timp ce altele sunt destul de mici la fel ca planetele, fiecare diferită, dar toate au locul lor în cosmos, la fel cum fiecare emoție are un loc în viața noastră.*
- Expertul îi cere copilului să marcheze cu un cerc pe fișele de lucru acele planete care corespund emoțiilor pe care le simte cel mai des. Pe baza emoțiilor marcate de copil, specialistul va conduce restul activității.
- Specialistul alege una dintre emoțiile încercuite de copil și îi cere acestuia să deseneze emoția pe o foaie albă. Apoi, lângă desenul emoției, copilul trebuie să deseneze/ scrie (singur sau cu ajutorul specialistului) situația/ comportamentul care declanșează emoția. Dacă este necesar, expertul îl ajută pe copil să găsească aceste situații punându-i întrebări orientative: *Te simți furios când oamenii nu sunt amabili cu tine? Ți-e frică de întuneric? Îți place să te joci cu prietenii tăi?* Scopul acestor întrebări este de a găsi împreună cu copilul cât mai multe situații posibile, astfel încât să se poată identifica un declanșator comun pentru fiecare emoție.

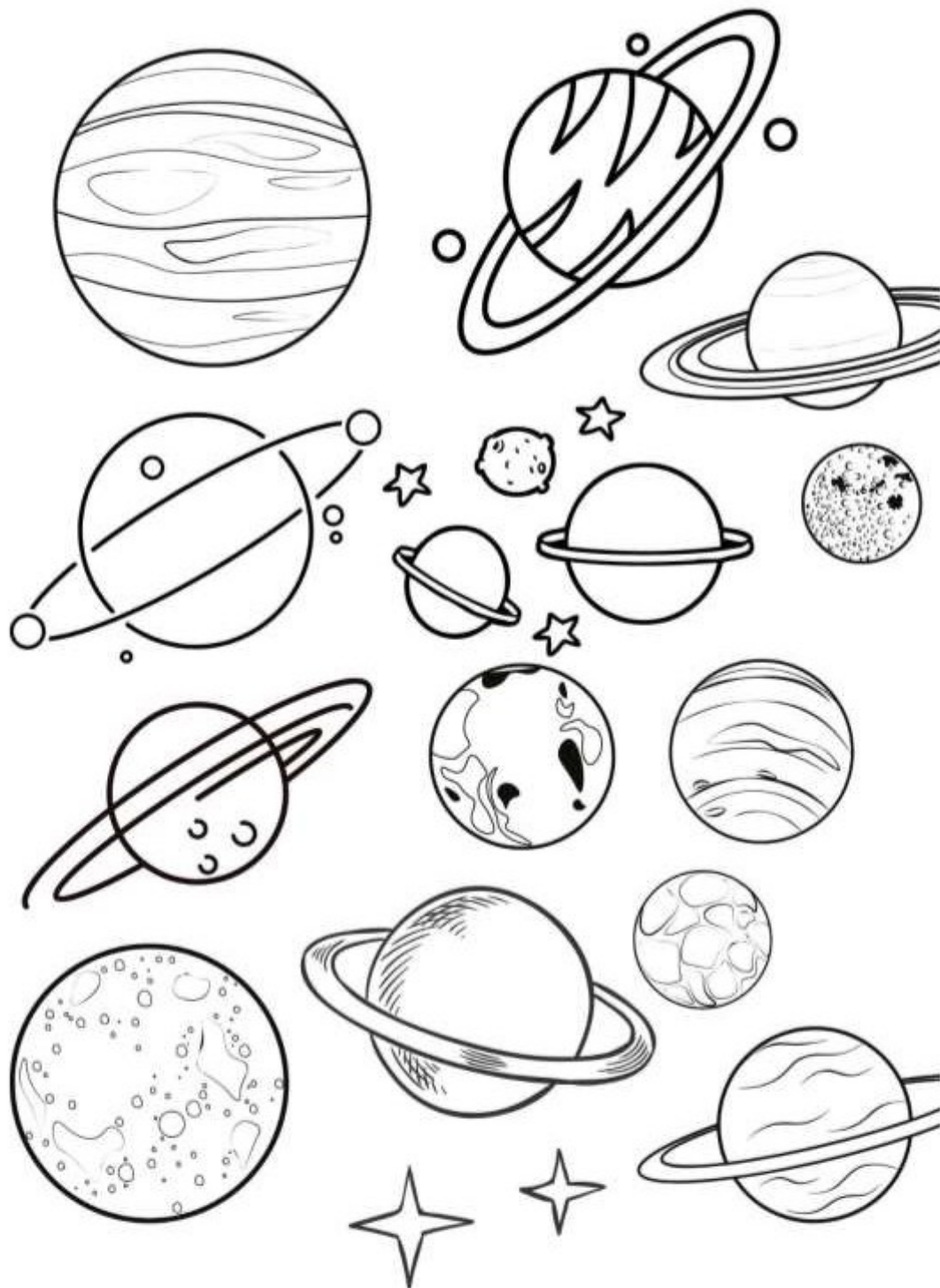


**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Rezumatul sesiunii. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant? Ce v-a făcut deosebit de curios?*



## LUMEA EMOȚIILOR



### SESIUNE INDIVIDUALĂ 3

#### Titlu/ subiect:

- -"Unde trăiesc emoțiile mele?||

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- dezvoltarea capacității de a recunoaște în sine cele 6 emoții de bază: furie, frică, bucurie, tristețe, dezgust, surpriză prin expresia feței, gesturi, postură, poziția corpului.
- să învețe despre simptomele somatice, cognitive și comportamentale care însoțesc furia, anxietatea, tristețea, bucuria, dezgustul și surprinderea.

#### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a supărat?* Expertul adaptează întrebările la copil și îl poate întreba despre diferite emoții.

#### Resurse:

- 6 fișe de lucru cu contur uman (a se vedea anexa de la pagina 58).
- 6 resurse de învățare imprimabile (câte una pentru fiecare emoție): "Cum arăt când...?|| (a se vedea anexele de la paginile 59-64);
- creioane colorate/ markere.

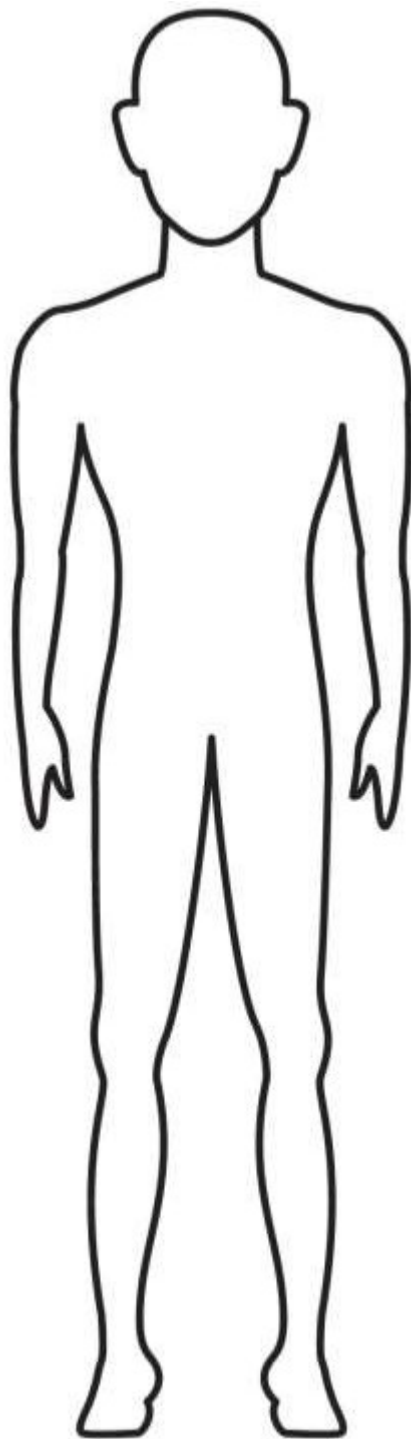
#### Activitate principală:

- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi.
- Activitatea începe cu concentrarea pe emoția bucurie. Specialistul îi cere copilului să își amintească o situație (sau mai multe) în care s-a simțit fericit. Specialistul se poate referi la emoțiile și situațiile discutate în sesiunea anterioară, în fișa de lucru -"Lumea emoțiilor||. Odată ce copilul își amintește o astfel de situație, specialistul îi cere să închidă ochii (dacă dorește) și să își amintească cum a simțit acea bucurie, cum era corpul fericit în acel moment, în ce parte a corpului a simțit acea fericire.
- Acum expertul îi înmânează copilului o foaie de lucru cu un contur uman pe care copilul, singur sau împreună cu specialistul, marchează locurile în care simte bucurie în corpul său (poate desena/ scrie/ colora etc.)
- Expertul îi arată apoi copilului fișele de lucru "Cum arăt când srfericit?" și compară cu copilul simptomele care au apărut pe ambele fișe. Pot fi discutate și celelalte simptome pe care copilul nu le-a enumerat pe fișele sale de lucru, pentru a se stabili dacă copilul este conștient că acesta este modul în care bucuria se poate exprima în corp. În cazul în care copilul recunoaște simptomul respectiv în el însuși, îl marchează pe schița corpului.
- Specialistul repetă exercițiul în același mod pentru celelalte emoții: tristețe, furie, frică, surpriză și dezgust, folosind fișele de lucru corespunzătoare.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce te-a făcut deosebit de curios?*

## CAPITOLUL 7



## Cum arăt când sunt furios?

- **Îmi strâng pumnii**
- **Am transpirat**
- **Mă simt fierbinte**
- **Tremur peste tot**
- **Inima mea bate repede**
- **Nu pot sta liniștit**
- **Am o durere de stomac**
- **Mă înroșesc**
- **Mă simt agitat**
- **Îmi strâng dinții**
- **Am o durere de cap**
- **Nu pot gândi clar**
- **Îmi bat picioarele**



## Cum arăt când sunt trist?

- **Nu am chef să fac nimic**
- **Eu nu spun prea multe**
- **Mi se pare greu de înghițit**
- **Mă simt obosit**
- **Mă mișc încet**
- **Îmi slăbesc genunchii**
- **Nu găsesc nimic interesant**
- **Îmi pierd pofta de mâncare**
- **Plâng**
- **Eu nu zâmbesc**
- **Mă simt deprimat**
- **Evit să mă uit la alții**
- **Tremur când plâng**



## Cum arăt când sunt vesel?

- **Eu spun cuvinte frumoase**
- **Cred că în mod clar**
- **Corpul meu este relaxat**
- **Ochii mei sunt larg deschiși**
- **Am multă energie**
- **Zâmbesc și râd**
- **Vreau să joc**
- **Mă simt entuziasmat**
- **Urlu de bucurie**
- **Vorbesc mult**
- **Fac o mulțime de gesturi cu mâna**
- **Mă mișc repede**



## Cum arăt atunci când mi-e frică?

- **Mi-au slăbit genunchii**
- **Am dificultăți de respirație**
- **Am un nod în gât**
- **Am vocea tremurândă**
- **Mă doare inima**
- **Gura mea este uscată**
- **Ochii mei sunt larg deschiși**
- **Eu nu pot vorbi**
- **Mă simt rău**
- **Părul meu se zbârlește**
- **Inima mea bate cu putere**
- **Vreau să mă ascund**
- **Am transpirat**





## Cum arăt când sunt dezgustat?

- **am o față acră**
- **sunt nemulțumit**
- **mă încrunt**
- **îmi scot limba**
- **nu am chef să fac nimic**
- **am frisoane**
- **nu vreau să vorbesc despre asta**
- **sudoare**
- **strâng pumnii**
- **nu vreau să ating nimic și nu vreau să fiu atins**



## Cum arăt eu când sunt surprins?

- **Ochii mei sunt larg deschiși**
- **Gura mea este adesea deschisă**
- **Am frisoane**
- **Sunt palid/ă**
- **Nu știu ce să fac**
- **Nu știu ce să spun**
- **Uneori vreau să mă ascund**
- **Îmi ridic brațele**



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 4

### Titlu/ subiect:

- Emoții plăcute

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să recunoască emoțiile plăcute;
- identificați emoțiile plăcute care le însoțesc cel mai adesea.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a supărat?* Expertul adaptează întrebările în funcție de copil și poate întreba despre diferite emoții, dar menținând accentul pe emoțiile pozitive.

### Resurse:

- fișa de lucru "Emoția mea plăcută este..." (a se vedea anexa de la pagina 66);
- hârtie de scris/ desenat;
- creioane colorate, markere/ pixuri.

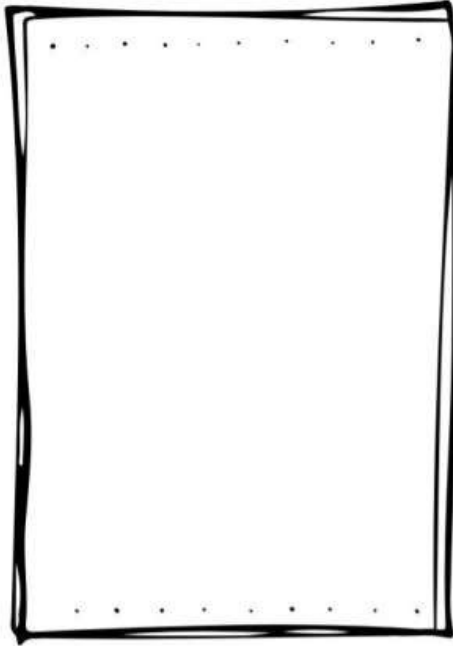
### Activitate principală:

- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi.
- Activitatea începe prin a da copilului o foaie albă de hârtie și creioane colorate/ stilouri cu vârful de pâslă. Copilul trebuie să deseneze/ să scrie (singur sau cu ajutorul educatorului) toate emoțiile plăcute pe care le cunoaște. Expertul completează lucrarea copilului cu emoțiile plăcute care nu au fost încă menționate, asigurându-se că acestea sunt cunoscute și înțelese (de exemplu, bucurie, fericire, recunoștință, mândrie, încântare, satisfacție, ușurare, amabilitate, relaxare etc.).
- Specialistul subliniază faptul că emoțiile noastre sunt de obicei declanșate de o anumită situație. Specialistul îi cere copilului să închidă ochii și să-și amintească o situație (sau mai multe) din ultima săptămână care a fost plăcută pentru el/ea. Copilul marchează apoi pe hârtie emoțiile plăcute pe care le-a simțit în timpul situațiilor rememorate.
- Specialistul îi înmânează copilului fișa de lucru "Emoția mea plăcută este...". În partea de sus a fișei de lucru (în spațiul prevăzut), specialistul scrie una dintre emoțiile plăcute pe care copilul tocmai le-a marcat. Apoi, copilul completează fișa de lucru în conformitate cu instrucțiunile date pe aceasta (dacă este necesar, educatoarea îl ajută să citească instrucțiunile). Copilul poate desena sau scrie răspunsurile sale (singur sau cu ajutorul educatorului). După completare, educatorul rezumă pe scurt ceea ce vede pe fișa de lucru.
- Exercițiul se repetă pentru fiecare emoție marcată anterior de copil. Pentru fiecare exercițiu se va folosi o foaie de lucru albă. În cazul în care copilul marchează doar o emoție, expertul poate propune, de asemenea, să se discute despre una sau mai multe dintre emoțiile rămase.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

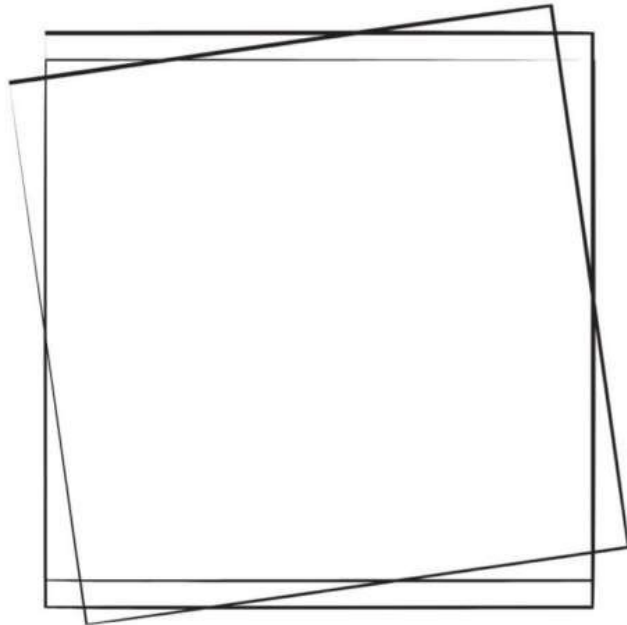
- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*

# EMOȚIA MEA PLĂCUTĂ ESTE

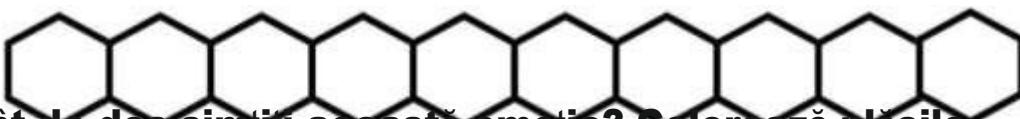


**Desenați/ scrieți ce a evocat  
această emoție**

**Desenați/ scrieți ce ați făcut  
atunci?**



**Cât de des simți această emoție? Colorează plăcile**



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 5

### Titlu/ subiect:

- Emoții neplăcute

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să recunoască emoțiile neplăcute;
- identificați emoțiile neplăcute care le însoțesc cel mai adesea.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de folosit: *Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a iritat?, Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână de care ți-e rușine?, Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat?* Expertul adaptează întrebările la copil și poate întreba despre diferite emoții, dar menținând accentul pe emoțiile negative.

### Resurse:

- fișa de lucru "Emoția mea neplăcută este..." (a se vedea anexa de la pagina 68);
- hârtie de scris/ desenat;
- creioane colorate, markere/ pixuri.

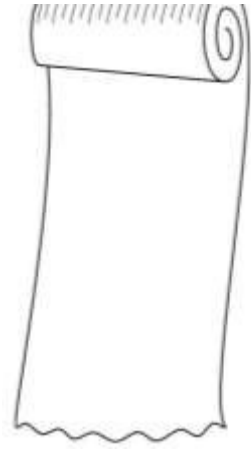
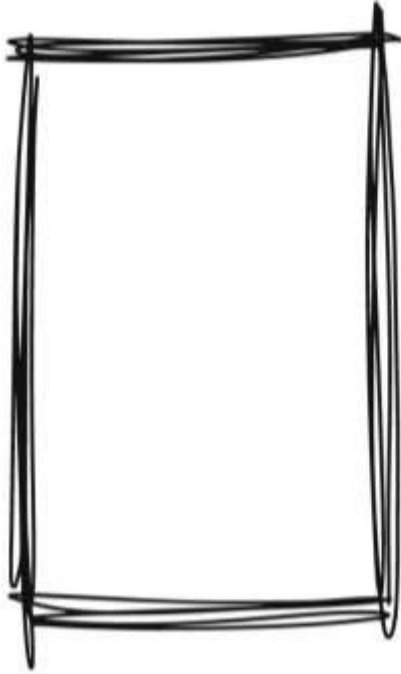
### Activitate principală:

- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi.
- Activitatea începe prin a da copilului o foaie albă de hârtie și creioane colorate/ stilouri cu vârful de pâslă. Copilul trebuie să deseneze/ să scrie (singur sau cu ajutorul formatorului) toate emoțiile neplăcute pe care le cunoaște. Expertul completează munca copilului cu emoțiile neplăcute care nu au fost încă menționate, asigurându-se că acestea sunt cunoscute și înțelese (de exemplu, furie, mânie, gelozie, rușine, vinovăție, dor, aversiune, nervozitate, neputință, durere, teamă, îngrijorare etc.).
- Specialistul subliniază faptul că emoțiile noastre sunt de obicei declanșate de o anumită situație. Specialistul îi cere copilului să închidă ochii și să-și amintească o situație (sau mai multe) din ultima săptămână care a fost neplăcută pentru el/ea. Copilul marchează apoi pe hârtie emoțiile neplăcute pe care le-a simțit în timpul situațiilor rememorate.
- Specialistul îi înmânează copilului fișa de lucru "Emoția mea neplăcută este...". În partea de sus a fișei de lucru (în spațiul prevăzut), specialistul scrie una dintre emoțiile neplăcute pe care copilul tocmai le-a marcat. Apoi, copilul completează fișa de lucru în conformitate cu instrucțiunile date pe aceasta (dacă este necesar, specialistul îl ajută să citească instrucțiunile). Copilul poate desena sau scrie răspunsurile sale (singur sau cu ajutorul educatorului). După completare, specialistul rezumă pe scurt ceea ce vede pe fișa de lucru.
- Exercițiul se repetă pentru fiecare emoție marcată anterior de copil. Pentru fiecare exercițiu se va folosi o foaie de lucru albă. În cazul în care copilul marchează doar o emoție, expertul poate propune, de asemenea, să se discute despre una sau mai multe dintre emoțiile rămase.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

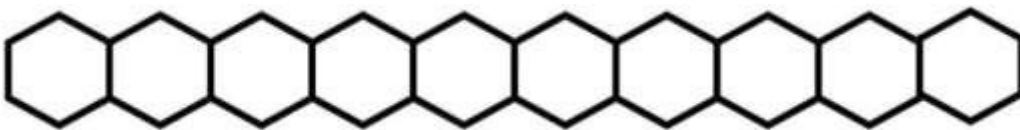
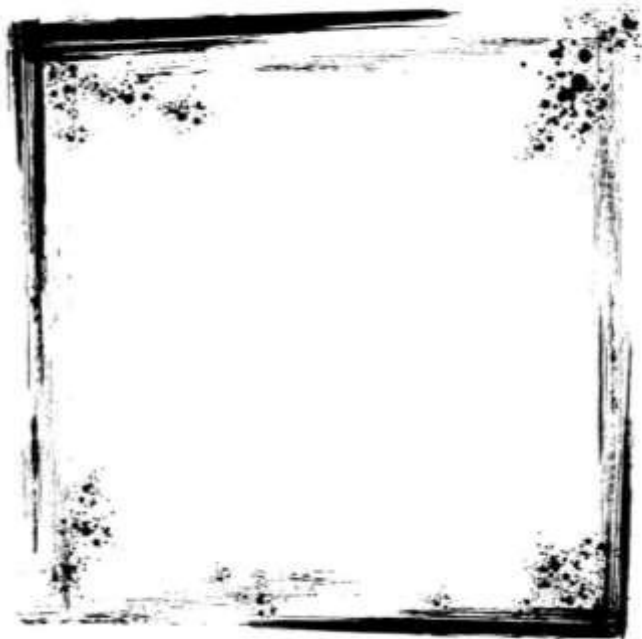
- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*

## EMOȚIA MEA NEPLĂCUTĂ ESTE



**Desenați/ scrieți ce a evocat această emoție**

**Desenați/ scrieți ce ați făcut atunci?**



**Cât de des simțiți această emoție? Colorează plăcile**

# AUTOGESTIONARE



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 6

### Titlu/ subiect:

- "Ce-mi umple inima?|| - identificarea emoțiilor plăcute legate de activități/ lucruri/ hobby-uri

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să revizuiască ceea ce au învățat despre emoțiile plăcute;
- să identifice activitățile care îi fac fericiți/ bucuroși/ entuziasmați etc.;
- să învețe despre modul în care se exprimă atunci când simt emoții plăcute.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți astăzi? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a supărat?* Specialistul adaptează întrebările la copil și îl întreabă despre diferite emoții.

### Resurse:

- fișă de lucru (mai multe exemplare) "Inima puzzle|| (a se vedea anexa de la pagina 71);
- Foi A4;
- pixuri/ creioane/ markere;
- lipici.

### Activitate principală:

- Specialistul îi prezintă copilului tema și obiectivele întâlnirii de astăzi, explicându-i că, deși este mai ușor să rămâi blocat pe emoțiile neplăcute, este important să le recunoști și pe cele plăcute, pentru a avea o viață mai echilibrată.
- Activitatea începe cu fișa de lucru "Inimă puzzle". Copilului i se dau piesele de puzzle (tăiate) ale inimii, iar specialistul îi cere să se gândească la toate lucrurile care îl fac fericit/ entuziasmat/ bucuros etc. Specialistul poate folosi unele îndemnuri, cum ar fi prietenii sau familia, animalele de companie, sporturile sau hobby-urile, mâncarea, muzica, jocurile, pentru a-l ajuta pe copil să identifice mai ușor aceste situații. Copilul desenează/ scrie apoi în piesele de puzzle lucrurile pe care le-a identificat și procedează la lipirea inimii la loc (dacă copilul poate identifica multe lucruri plăcute, pot fi folosite mai multe inimi).
- După recompunerea inimii, specialistul îl întreabă pe copil cum se simte atunci când face aceste lucruri și cum își exprimă fericirea. Întrebări care pot fi folosite: *Cum arată fața ta atunci când faci aceste lucruri? Cum se simte corpul tău? În ce parte a corpului simți fericire? Cum vă exprimați fericirea? (de exemplu, săriți, râdeți, îmbrățișați etc.) Cum vă simțiți după aceea, când activitatea plăcută s-a încheiat?*
  - Specialistul îi cere apoi copilului să aleagă cel mai preferat lucru/ activitate din cele identificate și inițiază o discuție despre acestea. Dacă anterior copilul a

scris pe piesele de puzzle, el/ea poate fi invitat(ă) să deseneze această activitate. Expertul poate folosi întrebări similare cu cele de mai sus, dar și: *De ce este acesta cel mai preferat lucru/ activitate? Ce simțiți atunci când o faceți? Există și alte persoane implicate în acest lucru sau preferați să o faceți singur? Cât de des o faceți? Cum v-ați simți dacă ar trebui să încetați să o faceți?*

- După ce aceste activități au fost finalizate, specialistul poate sugera copilului să ia acasă fișele de lucru, desenele și să le pună undeva unde le poate vedea, astfel încât să își amintească de sentimentele plăcute pe care i le provoacă aceste lucruri.

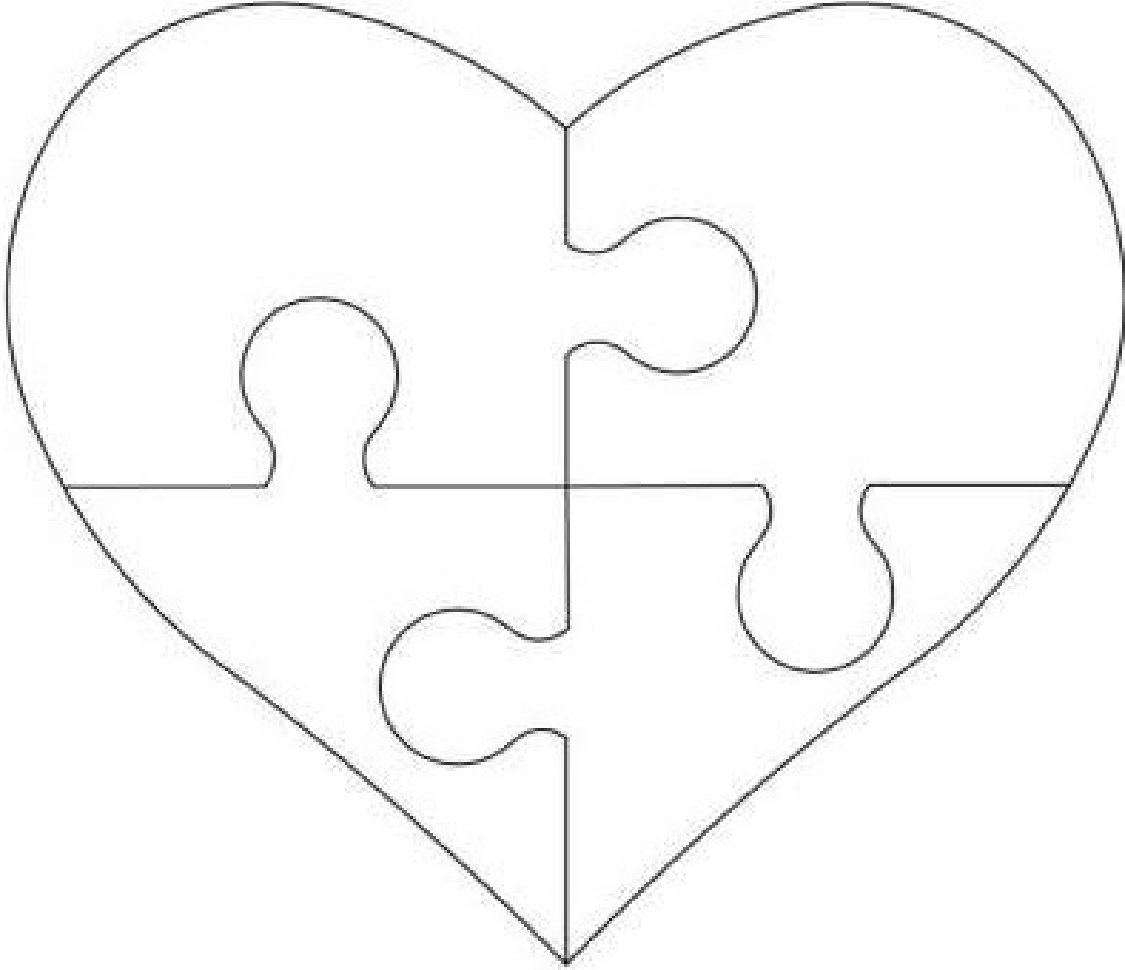
#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*





## PUZZLE INIMĂ



PARTEA 2

AUTOGESTI  
ONARE

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 7

## Titlu/ subiect:

- -"Uneori aş putea exploda!! - să învăț cum să recunosc și să gestionez furia

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să recunoască situațiile care provoacă furie sau frustrare;
- să învețe cum să se calmeze atunci când se simt furioși.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi/ săptămâna aceasta care te-a făcut fericit/ trist/ furios etc.? Cum ai gestionat acest lucru? Ce ai fi putut face diferit?* Expertul adaptează întrebările, întrebând despre diferite emoții și comportamente.

## Resurse:

- fișa de lucru "Termometrul furiei mele" (a se vedea anexa de la pagina 73);
- pixuri/ creioane/ markere.

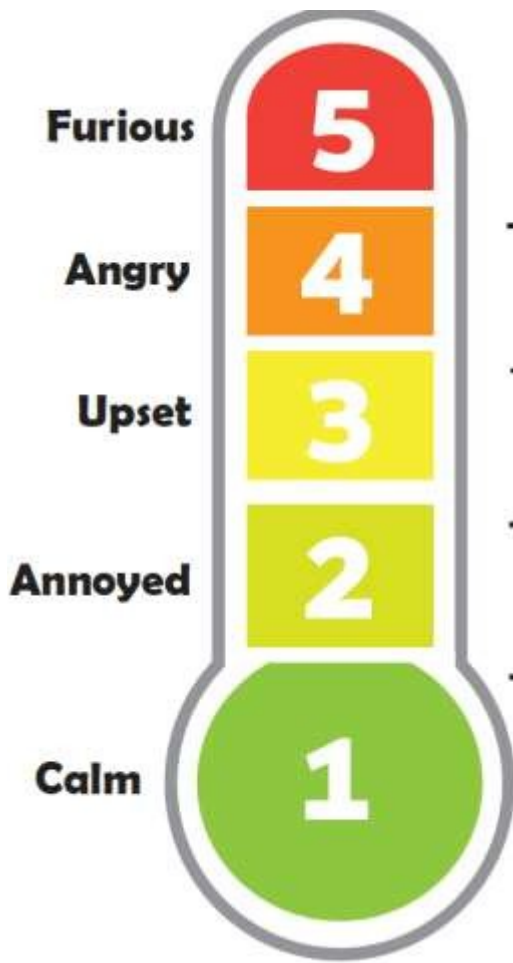
## Activitate principală:

- Specialistul îi prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi, spunându-i: - *Toată lumea se simte uneori furioasă și aceasta poate fi o emoție dificilă. Ca și alte emoții, furia are diferite grade: de la a fi ușor enervat de ceva pentru a fierbe cu furia. Este bine să ne dăm seama când ne înfuriem, pentru a putea face ceva în privința asta și a nu-i răni pe alții. De exemplu, m-am enervat săptămâna aceasta, deoarece...* (expertul poate împărtăși o situație care declanșează furia din experiența personală și modul în care a gestionat-o)ll.
- Apoi, specialistul prezintă copilului fișa de lucru "Termometrul furiei mele", în care există diferite "gradell pentru această emoție, de la calm la furie. Specialistul explică faptul că emoțiile pot avea intensități diferite, la fel cum se arată pe un termometru: uneori, cineva poate fi la o temperatură scăzută, simțindu-se calm sau puțin enervat, iar alteori poate fi la o temperatură ridicată, simțindu-se furios. Apoi, pentru fiecare temperatură a furiei, copilul este încurajat să se gândească la o situație în care s-a simțit sau încă se simte astfel și să o noteze/deseneze lângă termometru.
- Apoi, copilul este încurajat să scrie ce poate face pentru a se calma în situațiile care declanșează furia găsite anterior. Specialistul îl poate ajuta pe copil oferindu-i idei de tehnici de calmare, în cazul în care copilul are dificultăți în a găsi vreuna.
- După finalizarea exercițiului, specialistul discută cu copilul despre situațiile care declanșează furia și despre tehnicile de calmare identificate. Este important ca specialistul să nu respingă emoțiile copilului, astfel încât acesta să înțeleagă că furia este o emoție normală care poate fi exprimată și gestionată în mod sănătos.
- Înainte de încheierea ședinței, specialistul discută câteva tehnici de autoreglare pe care copilul le poate folosi atunci când simte că furia crește, cum ar fi să se îndepărteze de situație și să ia timp să se calmeze, să facă o activitate care îl face fericit (discutată în ședința anterioară), să vorbească cu cineva în care are încredere, să facă o formă de exercițiu fizic sau sport etc.

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul îi cere copilului să reflecteze asupra sesiunii: de ex. *Cum v-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ați învățat? Ce a fost dificil pentru dumneavoastră? Ce vi s-a părut deosebit de interesant? Ce veți face diferit de acum încolo?*

# TERMOMETRUL FURIEI MELE



	Ce mă face să mă simt așa?	Ce mă ajută să mă calmez?

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 8

## Titlu/ subiect:

- -"Pot să mă controlez?|| - învățarea despre importanța controlului impulsurilor

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să învețe despre modalitățile de a-și controla impulsurile;
- le modelează capacitatea de a-și controla impulsurile.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi/ săptămâna aceasta care te-a făcut fericit/ trist/ furios etc.? Cum te-ai descurcat? Crezi că ai fi putut face ceva diferit?* Expertul adaptează întrebările la copil și verifică dacă există comportamente diferite legate de autogestionare.

## Resurse:

- fișa de lucru "Ce ar trebui să fac?|| (a se vedea anexa de la pagina 75);
- fișa de lucru "Înghețați! În numele autocontrolului|| (a se vedea anexa de la pagina 76);
- pixuri/ creioane.

## Activitate principală:

- Specialistul îi prezintă copilului tema și obiectivele întâlnirii de astăzi, explicându-i importanța controlului impulsurilor și a capacității de a-și controla comportamentele și de a-și gestiona propriile sentimente.
- Activitatea începe prin înmânarea fișei de lucru "Ce ar trebui să fac?|| și prin a-i cere copilului să selecteze ce ar face el/ea în diferite situații. Unele răspunsuri reprezintă alegeri impulsive, în timp ce altele răspunsuri deliberate. Specialistul trebuie apoi să discute cu copilul despre răspunsurile selectate, întrebându-l care crede că vor fi consecințele fiecărui răspuns diferit și care opțiune va produce cele mai bune consecințe și de ce? Specialistul trebuie să îl ajute pe copil să înțeleagă că, de exemplu, plânsul și țipetele la mama lui/ei pentru a cumpăra ciocolata ar putea să o înfurie sau să o facă de rușine pe mamă în fața altor persoane, în timp ce acceptarea faptului că mama lui/ei a spus nu o va face să îi aprecieze comportamentul. Expertul va proceda la fel pentru restul întrebărilor.
- Apoi, elevului i se prezintă fișa de lucru -Freeze! În numele sinelui control||. Expertul ar trebui să explice că autocontrolul este ca acele jocuri în care trebuie să te blochezi, altfel pierzi și că, de fapt, autocontrolul necesită ca el/ea să -"îngheț|| și să se gândească înainte de a acționa. Mai departe, copilul este instruit să citească diferitele situații și să scrie răspunsul "Heat||, în care ar acționa fără să gândească, impulsiv, precum și răspunsul "Freeze||, în care ar trebui să se oprească și să ia în considerare cea mai bună alegere înainte de a reacționa. Pentru fiecare dintre cele două răspunsuri din fiecare scenariu, expertul ar trebui să discute posibilele consecințe.
- Specialistul poate cere, de asemenea, copilului să ofere propriile exemple de scenarii și situații de "căldură|| și "îngheț|| din viața sa de zi cu zi (de exemplu, "Vrei să-i spui ceva mamei tale, dar ea vorbește la telefon.||).

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*  
*Ce veți face diferit de acum încolo?*

## Ce ar trebui să fac?

1. Mama ta ți-a spus să aștepti să mănânci până când toată lumea a fost servită. Ce ar trebui să faci?



- Începeți să mâncați oricum.
- Plânge-te și spune-i mamei tale că ți-e foarte foame.
- Așteptați până când toată lumea are mâncare în farfurie.

2. Ești la supermarket cu mama ta și o rogi să-ți cumpere ciocolata preferată, dar ea spune nu. Ce ar trebui să face?



- Plângeți și țipați pentru ca ea să-l cumpere.
- Continuă să o rogi frumos să o cumpere.
- Fiți de acord să nu primiți ciocolata.

3. Profesorul tău ajută un coleg, dar și tu ai nevoie de ajutor. Ce ar trebui să faceți?



- Strigă la ea.
- Fă semn cu mâna în mod repetat până când vine.
- Așteptați până când termină și apoi ridicăți mâna.

4. Colegul dvs. de birou v-a luat stiloul. Ce ar trebui să faceți?



- Luați-o înapoi din mâinile lui/ei.
- Începeți să țipați la el/ea să vi-l dea înapoi.
- Cereți-o politicos înapoi.

# ÎNGHEȚAȚI! ÎN NUMELE AUTOCONTROLULUI



1. Profesorul tău citește o poveste și aceasta îți amintește de cea pe care părinții tăi ți-au citit-o aseară acasă.



ÎNCĂLZIRE

---



---



---

CONGELARE




---



---



---

2. În timp ce sunteți în clasă, simțiți nevoia să mergeți la toaletă.



ÎNCĂLZIRE

---



---



---

CONGELARE




---



---



---

3. Profesorul prezintă clasei un joc nou și întreabă dacă cineva îi cunoaște regulile. CĂLDURĂ




---



---



---

ÎNGHEȚ




---



---



---

4. Tu și prietenii tăi sunteți împărțiți în echipe pentru a juca un joc. Alte persoane sunt alese înaintea ta.



ÎNCĂLZIRE

---



---



---

CONGELARE




---



---



---

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 9

## Titlu/ subiect:

- -"Îmi fac griji pentru orice!! - gestionarea stresului

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să învețe cum să identifice lucrurile care provoacă stres și îngrijorare;
- să poată aplica strategii de coping pentru a face față stresului și îngrijorării.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi/ săptămâna aceasta care te-a făcut fericit/ trist/ furios etc.? Cum te-ai descurcat? Crezi că ai fi putut face ceva diferit?* Expertul adaptează întrebările în funcție de copil și verifică dacă există semne de abilități de autogestionare în răspunsuri.

## Resurse:

- fișa de lucru "Păstrați-vă calmul și folosiți-vă simțurile!! (a se vedea anexa de la pagina 78);
- Foi A4;
- creioane colorate/ markere/ stilouri de pâslă.

## Activitate principală:

- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii. El/ea îi explică apoi copilului că toată lumea se simte stresată și îngrijorată de diferite lucruri din când în când și că este perfect normal. Specialistul poate, de asemenea, să împărtășească un exemplu personal de lucru care îl stresează/îl îngrijorează, explicând în același timp că este bine să știm ce ne îngrijorează pentru a putea face față și că este, de asemenea, foarte util să ne împărtășim îngrijorările cu ceilalți.
- Activitatea începe prin a da copilului o foaie albă de hârtie și creioane colorate/markere/ pixuri. Copilul este rugat să deseneze conturul unui pahar pe hârtie. Apoi, copilul trebuie să umple paharul cu lucruri care îl stresează/ îl îngrijorează. Cât de plin va fi paharul depinde de numărul de lucruri pe care copilul le raportează.
- După ce copilul a notat câteva dintre îngrijorările sale, specialistul le va discuta cu copilul și va încerca să afle care dintre acestea par iraționale sau puțin probabile să se întâmple și care sunt raționale și probabile. Expertul îl va îndruma apoi pe copil să găsească soluții pentru acele îngrijorări.
- Apoi, specialistul va vorbi despre importanța de a găsi soluții pentru a ne calma atunci când ne simțim îngrijorați, stresați, copleșiți sau frustrați. Specialistul va înmâna fișa de lucru "Păstrează-ți calmul și folosește-ți simțurile!! și va explica că atunci când ne simțim neplăcut, ne putem baza pe simțurile noastre pentru a ne ajuta să ne calmăm. Specialistul îi va cere copilului să completeze fișa de lucru cu ceva ce vede, aude, miroase și gândește și care îl ajută să se calmeze. Specialistul îi va explica copilului că poate face acest exercițiu în minte data viitoare când se va confrunta cu o situație stresantă pentru a-și păstra calmul.
- Împreună cu copilul, expertul explorează alte modalități de calmare, de exemplu, făcând ceva care îi place și care îl face fericit (expertul poate face legătura cu discuțiile din sesiunile anterioare), imaginându-și locul preferat, imaginându-și persoanele la care ține, luând o pauză etc.

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*

# PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL ȘI FOLOSIȚI-VĂ SIMȚURILE



PARTEA 2

Ceva ce văd \_\_\_\_\_ care mă ajută să mă calmez:

---



---



---



Ceva ce aud \_\_\_\_\_ care mă ajută să mă calmez:

---



---



---



Ceva ce miroase \_\_\_\_\_ care mă ajută să mă calmez:

---



---



---



Ceva la care mă GÂNDESC \_\_\_\_\_ care mă ajută să mă calmez:

---



---



---



---

AUTOGESTI  
ONARE



# CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 10

### Titlu/ subiect:

- ||Simt ceea ce văd|| - introducerea conștiinței sociale

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să înțeleagă conceptul de conștiință socială;
- să înțeleagă conceptul de empatie.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.
- Înainte de a mentaliza excesiv ceea ce vedem în comportamentele celorlalți și în relațiile unui grup, ar trebui să încercăm să identificăm ce se întâmplă în interiorul nostru în raport cu mediul înconjurător, astfel încât să activăm nu un nivel cognitiv, ci unul emoțional: "cum ne-am simți noi în acea situație?". Prin urmare, începem să construim relații sociale conștientizate, prin concentrarea pe empatie.
- Specialistul prezintă obiectivul următorului ciclu de ședințe (dezvoltarea abilităților sociale), pentru a oferi copilului o hartă simplă și clară a procesului trecut și viitor și pentru a-l încuraja să cunoască și să gestioneze locul în care se află.
- Spațiul ar trebui să fie configurat pentru un mod interactiv foarte flexibil, cum ar fi utilizarea unei mese joase pe care să se desfășoare activitățile sau posibilitatea de a rearanja opțiunile de ședere.

### Resurse:

- o hartă, esențială și mai degrabă vizuală decât verbală, care să arate nivelurile atinse de elev și cele pe care încă le preconizează (specialistul poate alege o metaforă adecvată pentru a face lucrurile inteligibile pentru copil și pentru a facilita un sentiment de coerență internă: de exemplu, o călătorie între insule);
- un grup de personaje: pot fi animale de pluș, păpuși Barbie, figurine, Lego, în număr suficient pentru a simula dinamica perechilor sau a grupurilor mici, 3-5 componente.
- 5 imagini cu fețe care exprimă cele 5 emoții de bază (modelul lui Ekman): bucurie, frică, furie, dezgust, tristețe (acestea pot fi reprezentate și de personaje din filmul *Inside-out*, pentru care Ekman a fost consultant, sau emoticonuri).

### Activitate principală:

- Expertul introduce conceptele de conștientizare socială (*Cum se simte prietenul meu? Ce fac prietenii mei?*) și empatie (*Cum m-aș simți eu în situația respectivă?*) cu ajutorul unei hărți/ metafore vizuale.
- Specialistul introduce câteva situații de stimulare cu ajutorul poveștilor și al personajelor pregătite în prealabil, care sunt prezentate exclusiv în acel moment și nu erau vizibile înainte în cameră. Personajele puteau fi prezentate prin

sau copilul poate fi rugat să le numească.

- Expertul va prezenta apoi în același mod cele 5 cărți cu emoțiile de bază.
- Sunt povestite două sau trei situații, caracterizate tocmai de una dintre aceste emoții, cât mai apropiate de contextul copilului (de exemplu, școala, sportul pe care îl practică, o petrecere aniversară, chiar și o situație familială poate fi potrivită, în special pentru copiii mai mici). De exemplu, folosind personaje, expertul poate simula sau povesti despre o petrecere la care toți copiii, cu excepția unuia, jucau mingea și, la un moment dat, copilul care nu dorea să joace a ascuns mingea. Copilul poate fi invitat să participe și să adauge detalii la poveste.
- Într-un moment în care copilul pare complet implicat în povestire, specialistul va pune următoarele întrebări: *Cum se simte acel copil? Cum te-ai simți tu în acel moment? Cum se face că? Ce credeți că a gândit el/ea? Ce a făcut el/ea vrei? Cum ați vrea să vă simțiți? Ce și-ar plăcea să se întâmple?*
- Discuția va fi însoțită de utilizarea cardurilor de emoții sau, cel puțin, acestea ar trebui să fie ținute la îndemână.
- Expertul simulează comportamentele și interacțiunile posibile cu ajutorul personajelor alese și introduce comunicarea la persoana întâi.
- La momentul potrivit, cu câteva cuvinte, în special folosind propriile cuvinte ale copilului, specialistul încapsulează și face explicit sensul conștiinței sociale și al empatiei.
- Expertul facilitează, la sfârșitul poveștii, o posibilă soluție co-construită cu copilul în care există o situație de satisfacție și încheiere a evenimentelor.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul poate folosi carduri de ieșire/ flash carduri (o metodă de gamificare a reflecției asupra unei experiențe care poate fi achiziționată sau personalizată) pentru a încheia sesiunea, solicitând copilului să împărtășească gândurile și sentimentele despre experiența din timpul sesiunii:
  - Un cuvânt nou pe care l-ați învățat.
  - Cel mai dificil moment.
  - Un lucru pe care încercați să îl înțelegeți.
  - Cel mai amuzant moment.
  - Cum te simți acum.
  - Un sunet care reprezintă cum a fost experiența împreună.
  - Faceți o statuie care să reprezinte cum a fost experiența împreună.
- Fie că este vorba despre o carte, un joc sau o cerere directă, expertul ar trebui să ofere copilului posibilitatea de a oferi feedback.

#### SESIUNE INDIVIDUALĂ 11

##### Titlu/ subiect:

- Recunoașterea diferențelor dintre emoții

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să recunoască diferite niveluri de expresie emoțională (față, postură și voce).

##### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ați făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut ceilalți să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare

ia în considerare toate informațiile colectate până în prezent cu privire la persoana respectivă.

- Sesiunea se va axa pe trei niveluri de exprimare emoțională:
  - **față:** principalele forme care pot fi trasate (gura și linia sprâncenelor) folosind o față stilizată pentru a muta liniile.
  - **postura:** identificarea macrostructurilor fizice (macrosemnale de disponibilitate/respingere și tensiune/relaxare) prin activități de simulare cu propriul corp.
  - **voce:** recunoașterea principalelor intonații ale lui Ekman legate de emoții prin activități de simulare cu ochii închiși și utilizarea vocii.
- Trei faze trebuie să fie pregătite pentru lucrările pe față:
  - prima etapă cu emoticoane reprezentând emoții simple, cum ar fi cele fundamentale conform lui Ekman, 6 cărți cu emoticoane.
  - faza a doua, cu o foaie albă cu ochii imprimați/desenați și carduri decupate care pot fi mutate și așezate pe foaie. Cartonașele trebuie să fie: două linii drepte reprezentând sprâncenele și o linie curbă, în formă de arc, reprezentând gura.
  - a treia fază cu fotografiile ale fețelor copiilor care simt emoții (există multe pe web), inclusiv cele de bază, dar și emoții mixte și mai sofisticate.
- Pentru a lucra asupra posturii, specialistul poate reutiliza emoticoanele sau fotografiile copiilor.
- Pentru voce, nu sunt necesare materiale sau fotografiile cu fețele copiilor pot fi refolosite.

#### Resurse:

- 6 carduri cu emoticoane (consultați anexa de la pagina 83);
- foi cu ochi imprimate/desenate și cartonașe decupate cu sprâncene și guri;
- fotografii ale fețelor copiilor care simt emoții.

#### Activitate principală:

- Expertul introduce lucrările sesiunii prin prezentarea în câteva cuvinte clare a lucrărilor privind trei aspecte ale recunoașterii emoțiilor. De asemenea, el/ea oferă un spațiu pentru întrebări sau schimburi de opinii cu privire la reuniunea anterioară.
- Partea 1: Emoțiile prin intermediul feței. Specialistul explică cum funcționează acest joc și de ce: *Descoperiți emoțiile uitându-vă la expresiile feței și imaginați-vă cum vă simțiți.* Folosind materialele descrise mai sus și în ordinea convenită, specialistul începe prin a prezenta emoticoane și a juca "ghicește cum te simți" cu fața în expresia respectivă, încercând să o imite. Este important să se atragă atenția asupra a două detalii, forma sprâncenelor și a gurii, și să se studieze diferențele pe imagine și pe propria față pe măsură ce se imită.
- A doua etapă a exercițiului: specialistul demonstrează cum să se joace cu cărțile și comentează efectele și schimbările transformării feței pe foaia de hârtie. Specialistul va încerca să mențină un ritm bun urmărind dorința și atenția copilului.
- A treia fază a exercițiului este reprezentată de prezentarea imaginilor cu copiii care simt diferite emoții și solicitarea copilului de a-și imagina ce spun sau gândesc copiii din imagini în acel moment.
- Partea 2: Emoții prin intermediul întregului corp. În acest caz specialistul reutilizează emoticoanele și apoi, într-un mod mai complex, fotografiile, pentru a-l ruga pe copil să se joace cu corpul pentru a personifica statui reprezentând o emoție, întrebările călăuzitoare fiind: *Cum ar arăta poziția corpului acestei expresii faciale? Cum ar merge el/ea?*
- După ce a experimentat prin joc, specialistul îl invită pe copil să revină la unele posturile prin explorarea modului în care este corpul: *Care parte a corpului este tensionată și care este*

*relaxată?* Se poate da exemplul unei mâini deschise sau al unei mâini închise pentru a diferenția tensiunea și relaxarea. *Descrieți cum se simt umerii/ brațele în acea poziție. De ce aveți nevoie atunci când vă aflați în această situație? Încercarea de a să vă imaginați rezultatele posibile.*

- Partea 3: Emoțiile prin voce. În acest moment, specialistul invită copilul să se așeze din nou și să se joace cu vocea, explicându-i că acum scopul este să încerce să afle dacă este posibil să înțeleagă emoțiile cu ochii închiși. Expertul va încerca împreună cu copilul să aleagă o frază pe care i se poate întâmpla să o spună unui coleg, profesor sau unui membru al familiei: de exemplu, "Împrumută-mi telefonul!", "Pot să merg la baie?" etc. Expertul și copilul fac cu rândul, având ochii închiși, încercând să ghicească ce fel de emoție poate însoți diferitele fraze sau alegând un emoticon/ o fotografie care reprezintă cel mai bine vocea.

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Ca și în sesiunea precedentă, specialistul oferă copilului posibilitatea de a oferi feedback / de a-și împărtăși experiența cu ajutorul fișelor, al întrebărilor directe sau al oricărui alt instrument considerat mai util.
- Posibilă sarcină pentru următoarea sesiune: specialistul îi cere copilului să fie atent la prietenii și colegii săi de clasă în următoarea săptămână pentru a identifica emoțiile pe care le simt, explicându-i că emoțiile sunt ca marea și nu stau niciodată pe loc, se schimbă des ca hainele, dar și că uneori purtăm aceleași haine timp de mai multe zile. Dacă copilul dorește, el/ea poate să împărtășească dacă unii prieteni fac adesea o anumită expresie cu fața lor sau se mișcă sau vorbesc adesea într-un mod care a fost explorat în timpul sesiunii.



www.freepik.com

	<b>DISTRACȚIE</b>
	<b>TRISTEȚE</b>
	<b>MÂNIE</b>
	<b>FRICA</b>
	<b>DEZGUST</b>
	<b>SURPRIZĂ</b>

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 12

## Titlu/ subiect:

- Numirea diferențelor dintre emoții cu intensități diferite

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- descrie cu detalii și diferențiază emoțiile recunoscute;
- să se familiarizeze cu conceptul de intensitate emoțională (mare/ mică).

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ați făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.
- Materialele din sesiunea anterioară (emoticoanele) pot fi reutilizate. Ar trebui adăugate două exemplare suplimentare pentru fiecare emoticon.
- Ar trebui pregătite carduri separate cu numele emoțiilor pentru fiecare emoticon. De asemenea, pentru fiecare emoție, ar trebui pregătite carduri cu o emoție mai intensă și una mai puțin intensă. De exemplu: fericire, ca emoție de intensitate medie; entuziasm de intensitate mare și plăcere de intensitate mică. Faceți referire la studiile lui Ekman și la platforma științifică [www.atlasofemotions.org](http://www.atlasofemotions.org).

## Resurse:

- 2 seturi de carduri cu emoticoane și 1 set de carduri cu nume de emoții - 3 cuvinte de emoție pentru fiecare emoticon corespunzând la 3 intensități diferite ale emoției.

## Activitate principală:

- Expertul prezintă subiectul, folosindu-se de harta utilizată anterior. De asemenea, el/ea oferă spațiu pentru întrebări sau pentru împărtășirea gândurilor cu privire la întâlnirea anterioară.
- Partea 1: Specialistul prezintă emoticoanele și introduce cartonașele cu denumirile fiecărei emoții, descriindu-i totodată copilului particularitățile fiecărei imagini. Înainte de a trece la pasul următor, specialistul alege sau îl pune pe copil să aleagă cu ce emoție să înceapă și eliberează masa/spațiul de lucru de celelalte imagini, lăsând doar emoticonul de referință.
- Partea 2: Specialistul propune să se scadă puțin intensitatea acelei emoții, ca și cum s-ar da volumul mai încet și să avem, de exemplu, o "mică" fericire, dar totuși fericire. Pot fi folosite întrebări-cheie: *Ce s-ar întâmpla cu fața? Cu corpul? Cu vocea?* Copilul se poate juca cu aceste variabile și poate modifica emoticonul (unul dintre exemplare este folosit pentru acest lucru), în timp ce expertul introduce cardul de intensitate mai mică care descrie acea emoție pregătită anterior, de exemplu "plăcerell. Modificarea poate fi foarte creativă: un semn anume, o schimbare în poziția unui element, inserarea unui cuvânt.
- Același proces va fi repetat pentru creșterea intensității emoției, folosind a doua copie a emoticoanelor și a felicitărilor pregătite în prealabil.
- Exercițiul va fi repetat cu toate emoțiile care sunt cele mai interesante pentru copil și nu neapărat cu toate emoțiile.

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul oferă copilului posibilitatea de a oferi feedback / de a - și împărtăși experiența în cadrul sesiunii.
- O posibilă sarcină pentru următoarea sesiune ar putea fi aceea de a-i cere copilului să își observe prietenii sau colegii de clasă în ceea ce privește intensitatea emoțiilor pe care le experimentează.

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 13

## Titlu/ subiect:

- Lecții învățate - modelarea conștiinței sociale

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să își poată consolida înțelegerea conceptelor și a progreselor.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

## Resurse:

- carduri cu emoticoane;
- fotografiile ale fețelor copiilor care simt emoții;
- filme scurte de animație.

## Activitate principală:

- Expertul prezintă subiectul sesiunii, folosindu-se de harta utilizată anterior. De asemenea, el/ea oferă spațiu pentru întrebări sau pentru împărtășirea gândurilor despre întâlnirea anterioară. Specialistul poate utiliza întrebarea călăuzitoare: *Ce ați învățat?*
- Pentru a oferi copilului ocazia de a se concentra asupra a ceea ce s-a făcut în întâlnirile anterioare, specialistul reamintește activitățile și evidențiază observațiile despre elev: de exemplu, "Am văzut că te-ai distrat când..." sau "acest joc în schimb a fost mai dificil și ai reușit să. "
- Specialistul îi arată copilului un scurt film de animație și îi cere acestuia să indice diferitele emoții demonstrate de personaje în diferite momente ale poveștii și să ofere o notă de la 1 la 5 pentru intensitatea emoției respective. Copilul este apoi rugat să își argumenteze răspunsul arătând ce elemente (chip, limbaj corporal, voce) a analizat care l-au condus la concluzia respectivă.
- Expertul, împreună cu copilul, revizuieste harta utilizată anterior și indică obiectivele de dezvoltare suplimentare pe care copilul le poate urma în perioada următoare.

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul oferă copilului oportunitatea de a oferi feedback/își împărtășește experiența în timpul sesiunii și subliniază progresul copilului și aspectele care necesită încă practică.

# GESTIONAREA RELAȚIILOR



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 14

### Titlu/ subiect:

- Ce este managementul relațiilor?

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să înțeleagă ce este managementul relațiilor;
- să fie capabili să comunice sentimentele în mod clar.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

### Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexele de la paginile 88-89);
- bucăți albe de hârtie;
- creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere;
- conexiune la internet.

### Activitate principală:

- Specialistul explică faptul că subiectul următoarelor sesiuni va fi gestionarea relațiilor și îl întreabă pe elev ce crede el/ea că înseamnă acest lucru.
- Pentru mai multe detalii, specialistul poate opta pentru prezentarea următorului videoclip: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Specialistul continuă apoi cu activitatea "Piramida valorilor": elevul este rugat să se uite la cartonașele care conțin diferite valori și să își aleagă primele șase valori. *Notă:* în alegerea sa, copilul trebuie să se gândească la cine este el/ea ca persoană și la ceea ce dorește de la ceilalți. Apoi, copilul va crea piramida valorilor, organizându-și cele șase valori în funcție de importanța lor (cea mai importantă va fi deasupra) și scriindu-le pe piramida inclusă în fișa de lucru. Scopul este ca elevul să reflecteze asupra propriilor valori și să le comunice.
- Mai departe, specialistul oferă copilului câteva scenarii și îl întreabă cum s-ar simți în aceste situații și cum ar reacționa, în funcție de valorile pe care le-a distins anterior.  
Scenarii:
  1. *L-ai rugat pe prietenul dvs. să vă împrumute foarfecile lui/ei pentru a realiza un proiect, dar acum nu știți unde sunt.*
  2. *Ai o jucărie nouă și prietenul tău întreabă dacă se poate juca cu ea.*
  3. *Prietenul tău a căzut și s-a lovit la picior. El/ea plânge.*
  4. *Profesorul vă cere să rezolvați pe tablă o problemă matematică foarte dificilă.*
  5. *Mama ta ți-a spus că vei merge la prietenul tău în cursul zilei de astăzi. Ți-a spus ora exactă la care vei pleca de acasă. Tu*



*ai întrebat-o deja de trei ori pe mama ta dacă e timpul. Chiar vrei să întrebi din nou.*

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Specialistul îl întreabă pe elev ce crede el/ea că ar trebui să facă sau cum ar putea folosi piramida în viața și relațiile sale de zi cu zi.
- Expertul îi cere elevului să dea exemple de momente în care valorile sale au fost respectate și de momente în care nu au fost respectate. Expertul îi cere să descrie cum s-a simțit și ce a făcut în ambele cazuri.
- Specialistul îl ajută pe copil să realizeze că valorile sale, cine este el persoană și ce are nevoie de la ceilalți reprezintă fundamentul tuturor relațiilor.
- De asemenea, specialistul îi poate da copilului următoarea sarcină pentru perioada următoare: el/ea va avea ca obiectiv să comunice clar ce simte și de ce are nevoie cel puțin o dată pe zi cu o persoană din familie, cu un coleg de clasă/un prieten, cu profesorul său/ei. Elevul trebuie să împărtășească în sesiunea următoare despre trei situații în care a comunicat în mod clar ceea ce simte și de ce are nevoie în conformitate cu valorile sale.



## CARTONAȘE CU VALORI

ACCEPTARE

COMPASIUNE

COOPERARE

CURAJ

EMPATIE

EGALITATE

GENEROZITATE

GRATITUDINE

ONESTITATE

JUSTIȚIE

PERSEVERANȚĂ

RESPECT

RESPONSABILITA  
TE

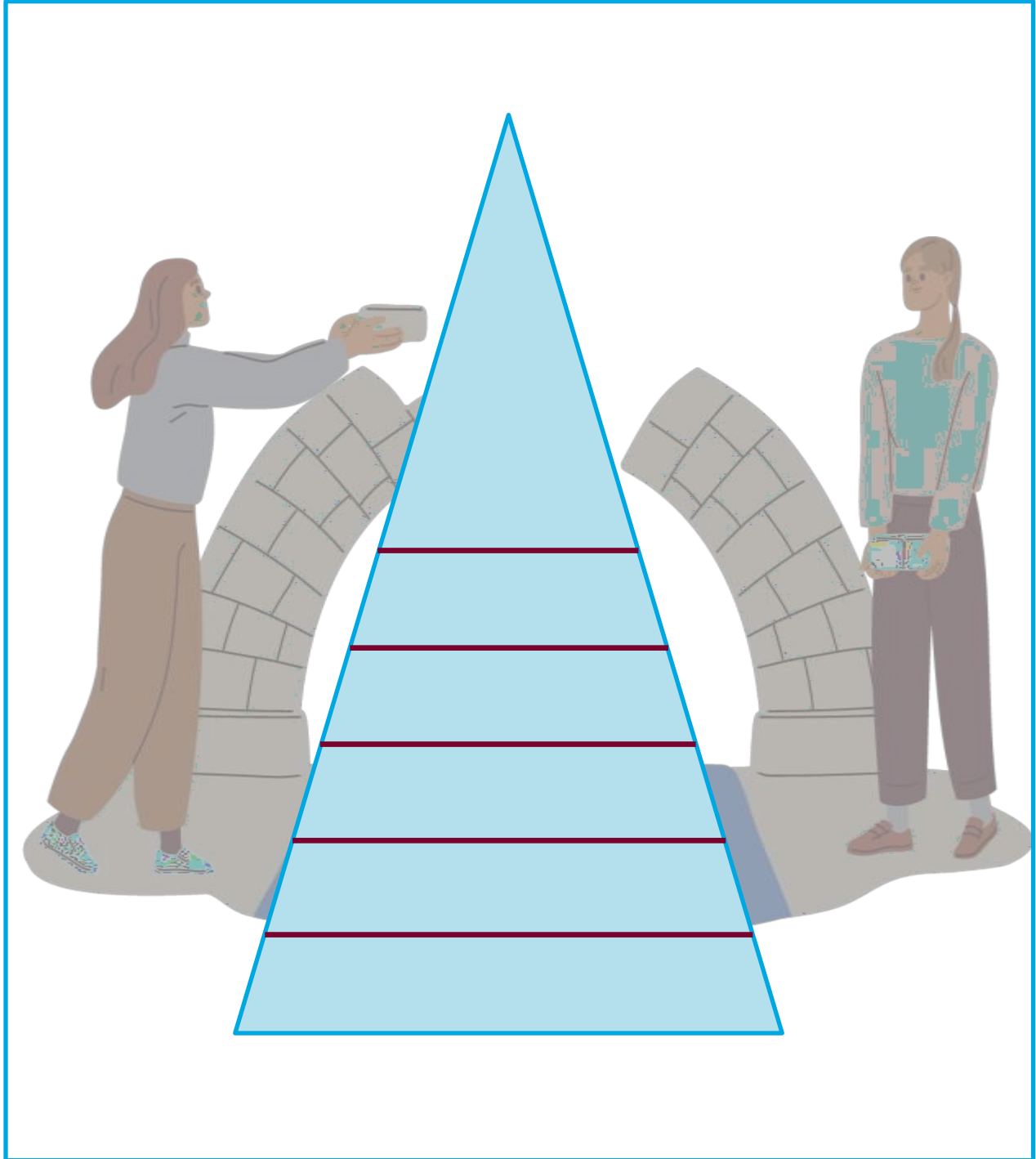
AUTOCONTROL

PARTAJ

PARTEA 2

GESTIONAREA  
RELAȚIILOR

# PIRAMIDA MEA DE VALORI



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 15

## Titlu/ subiect:

- -Să ne conectăm!!

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să recunoască și să acorde atenție sentimentelor celorlalți;
- să înțeleagă că toate emoțiile sunt valide și acceptabile, dar nu și toate comportamentele;
- să se conecteze cu ceilalți în moduri care îi ajută să se simtă înțeleși și sprijiniți.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

## Resurse:

- fișa de lucru și cardurile (a se vedea anexa de la pagina 91);
- foi albe de hârtie;
- creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere.

## Activitate principală:

- Specialistul îi arată elevului cartonașele cu emoticonuri și îl invită să potrivească etichetele emoțiilor cu emoticonurile. Expertul îi poate cere copilului să deseneze un emoticon nou și să scrie o etichetă pentru acesta.
- Mai departe, expertul invită elevul să își folosească imaginația pentru a descrie cum ar acționa în anumite situații: *Fiți atenți la sentimentele celorlalți și acționați cu empatie și compasiune, dar fără a vă dezonoara valori.*
- Scenarii:
  1. Într-un avion, un bătrân te întreabă dacă vrei să schimbi locul cu al soției sale, ca să poată sta împreună. Ați venit mai devreme pentru a obține un loc la fereastră și nu vă place locul soției sale. Ce trebuie să faceți?
  2. Prietenul tău nu vrea să se joace cu tine și pare să aibă prieteni noi. Ce trebuie să faci?
  3. Vă dați seama că ați rănit sentimentele unui prieten împărtășindu-i secretele sale private cu un alt prieten. Ce faceți?
  4. Este ora pauzei și un prieten de-al tău și-a uitat cutia cu prânz acasă. Tu o ai pe a ta, dar îți este foarte, foarte foame. Ce trebuie să faci?
  5. Cineva a furat creioanele prietenului tău și alți copii spun că tu ai făcut-o, deși nu este adevărat. Acești alți copii insistă că tu ești cel care a făcut-o. Tu ce faci?

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul va discuta răspunsurile elevului cu privire la scenarii și va explica că toate emoțiile sunt valide și acceptabile, dar nu toate comportamentele sunt.
- Se poate da o sarcină pentru săptămâna următoare: expertul va stabili obiectivul ca elevul să ajute o persoană nevoiașă (prieten, coleg de clasă, membru al familiei) să treacă printr-un sentiment dificil, fie întrebând persoana respectivă dacă are nevoie de ajutor, fie direct făcând ceva frumos pentru ea. Această sarcină îl ajută pe copil să exerseze recunoașterea emoțiilor celorlalți și conectarea cu ceilalți în moduri care îl ajută să se simtă înțeles și sprijinit.

## EMOTICOANE ȘI ETICHETE PENTRU EMOȚII

MÂNIE

TRISTEȚE

FRIC  
A

DISTRACȚIE

IUBIRE

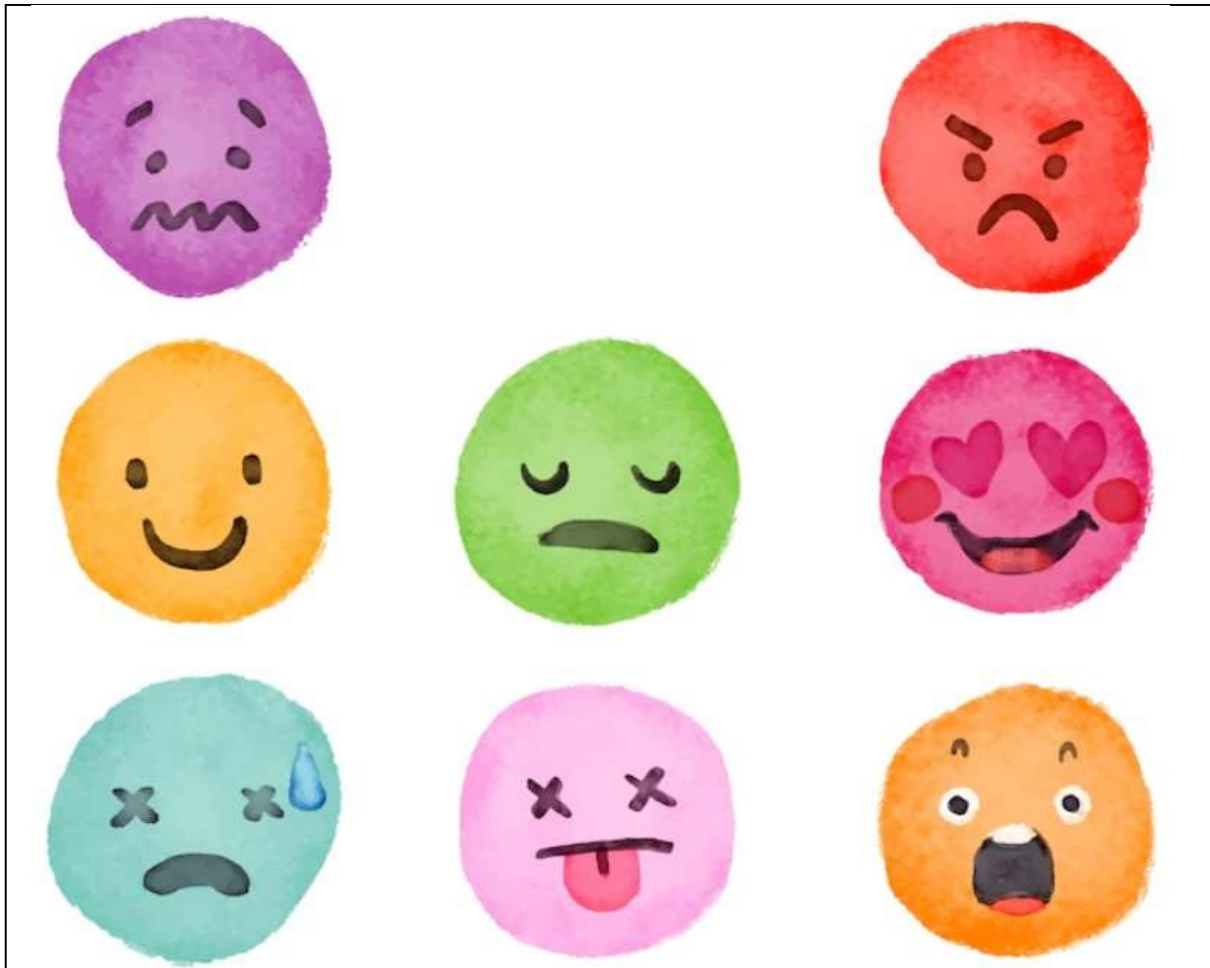
SURPRIZĂ

DISGUST

RUȘINE

PARTEA  
2

CAPITOLUL 7

GESTIONAREA  
RELAȚIILOR

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 16

### Titlu/ subiect:

- -"Lucruri pe care să le spui și lucruri pe care să nu le spui" - Stabilirea sănătoasă a limitelor

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să stabilească limite în relațiile cu ceilalți;
- să respecte și să onoreze aceste limite.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

### Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexele de la paginile 93-94);
- foi albe de hârtie;
- creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere.

### Activitate principală:

- Specialistul explică faptul că limitele personale sunt limitele și regulile pe care ni le stabilim în cadrul relațiilor. O persoană cu limite sănătoase poate spune "nu" celorlalți atunci când dorește. Limitele ar trebui să se bazeze pe valorile cuiva sau pe lucrurile care sunt importante pentru fiecare persoană.
- Expertul îi dă elevului cartonașele cu "Lucruri de spus" și îi cere să le clasifice astfel:
  1. lucruri de spus care ajută la stabilirea unor limite clare și
  2. lucruri de spus care nu ajută prea mult la stabilirea unor limite clare.
- Specialistul prezintă apoi elevului câteva situații (le poate citi folosind "cartonașele cu situații-limită") care sfidează limitele și îl întreabă cum ar reacționa. Elevul va descrie ce ar face și ce ar spune în acea situație.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul va discuta răspunsurile elevului cu privire la scenariile discutate și va sublinia limitele sănătoase și procesul de stabilire a limitelor.
- Se poate da o sarcină pentru săptămâna următoare: expertul va stabili obiectivul ca elevul să stabilească limite clare în cel puțin un caz în timpul interacțiunilor zilnice. Elevul va trebui să își împărtășească experiența în stabilirea limitelor în sesiunea următoare.
- O altă opțiune este să stabilești obiectivul ca elevul să respecte limitele altor persoane în cel puțin o situație și să împărtășească experiența în următoarea sesiune.

## LUCRURI DE SPUS

"Nu sunt de acord cu asta."

"Nu pot face asta pentru tine."

"Te rog, nu face asta."

"Acest lucru nu funcționează pentru mine."

"Am decis să nu o fac."

"Acest lucru nu este acceptabil."

"O voi face dacă vrei."

"Poate."

"Vom vedea."

"Nu voi avea timp să mă odihnesc, dar să mergem."

"Îmi pare foarte rău, dar nu pot."

"O, nu! Mă simt atât de vinovată că nu vin."

## CARTONAȘE CU SITUAȚII-LIMITĂ

Ai invitat un prieten la tine acasă să vă jucați, dar acum se face târziu. Ai vrea să te pregătești de culcare, dar prietenul tău nu pare conștient de cât de târziu este.

Ai lipsit câteva zile de la școală din cauza unei probleme acasă. Când vă întoarceți, un coleg vă întreabă ce s-a întâmplat. Credeți că această informație este personală și nu doriți să o împărtășiți.

Observați că prietenul dvs. a mâncat gustările pe care le-ați adus la școală. Nu ați discutat niciodată planurile de a împărți mâncarea și nu vreți ca el/ea să mănânce ceea ce ați adus cu voi.

Colegul tău de clasă este supărat pentru că a pierdut la un joc pe care l-a jucat în timpul pauzei. El/ea începe să țipe și să bată cu pumnul în birou. Acest lucru vă face să vă simțiți foarte incomfortabil.

Colegul tău de clasă îți cere în mod constant să îi faci favoruri. De exemplu, el/ea vă cere să îi luați haina în clasă sau să îi aduci apă. Nu vreți să vă comportați ca un servitor al lor.



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 17

## Titlu/ subiect:

- Gestionarea conflictelor

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să gestioneze conflictele.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

## Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexele de la paginile 96-97);
- foi albe de hârtie;
- creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere.

## Activitate principală:

- Specialistul discută cu copilul despre modalitățile sănătoase și nesănătoase de a face față conflictelor. El/ea folosește cartonașele "Moduri de a face față conflictelor" și îi cere elevului să le clasifice ca fiind sănătoase sau nesănătoase, discutând în continuare despre alegerile sale.
- Expertul inițiază apoi o discuție despre problemele mari versus problemele mici și îi cere copilului să facă legătura între dimensiunea unei probleme și diferitele modalități de abordare a conflictului.
- Strategiile de soluționare a conflictelor includ **negocierea, medierea și arbitrajul.**
- În funcție de tipul de conflict cu care se confruntă elevii, aceștia pot fi capabili să rezolve conflictul singuri (probleme mici) sau pot avea nevoie de implicarea unui adult în situație (mediere/ arbitraj pentru probleme mari).
- Specialistul pune la dispoziția copilului fișa de lucru "Probleme mari vs probleme mici". Elevul poate scrie/desena exemple de probleme. Pentru partea referitoare la modul de abordare a acestora, elevul poate utiliza strategiile de rezolvare a conflictelor discutate anterior sau poate explica cum s-ar comporta el/ea. El/ea poate scrie/desena sau utiliza un cod de culori pentru fiecare strategie.
- Idei de rezolvare a conflictelor: cereți ajutor, negociați, faceți compromisuri, evitați problema.
- Expertul ar trebui să sublinieze importanța evitării violenței în abordarea conflicte.

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul discută răspunsurile elevului cu privire la modul potențial de rezolvare a problemelor sale mici și mari. El/ea face sugestii și solicită reflecții cu privire la rezultatele fiecărei situații.
- Expertul îi cere elevului să procedeze la filtrarea gândurilor atunci când se confruntă cu un conflict. Iată câteva întrebări pentru a ghida reflecția: *De ce mă gândesc la asta? Este dureros pentru mine? Este dureros pentru cealaltă persoană? Funcționează pentru mine? Funcționează pentru cealaltă persoană? Ce funcționează pentru amândoi? Pot/ar trebui să fac un compromis?*

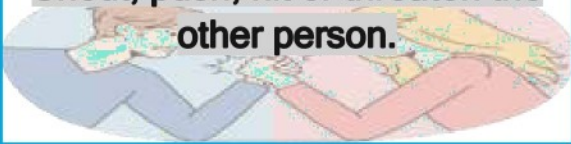
## MODALITĂȚI DE ABORDARE A CONFLICTELOR

**Shouldn't care about the other person's point of view**



Renunțați la ceva care este "impoCEnt pentru tine.

**Shout, push, hit or threaten the other person.**



Nu cœmpomiza niciodată.

**Hold a grudge!**



Fiți interesat de punctul de vedere al celuilalt.

**Use your calm and assertive voice to express your feelings.**



Nu luați lucrurile prea personal.

**Learn to forgive.**



**Become able to compromise.**

**Work to find solutions that can accommodate both sides.**



Invitați un adult să participe și "să ajute la obținerea consensului".

## PROBLEME MARI VS. PROBLEME MICI ȘI CUM SĂ LE ABORDĂM

TIPUL DE PROBLEMĂ	EXEMPLE	CUM SĂ LE ABORDĂM
<b>MARI PROBLEME</b>		
<b>PROBLEME MICI</b>		

## Sesiunea finală

SESIUNEA 18
<b>Titlu/ subiect:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Extrageți lecții importante și înțelepciune pe care să le preluați pentru viitor</li> </ul>
<b>Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:</b> prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ să fie capabili să reflecteze asupra a ceea ce au învățat și să evalueze nivelul în care s-au schimbat;</li> <li>➤ să poată extrage lecții importante pentru comportamentul lor în viitor;</li> <li>➤ să se simtă împuterniciți și responsabili pentru relațiile lor.</li> </ul>
<b>Pregătire:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Specialistul va crea o atmosferă confortabilă și va anunța că aceasta va fi ultima ședință.</li> <li>➤ Pentru a promova siguranța și responsabilizarea, specialistul își va reafirma disponibilitatea în viitor, dacă vor apărea situații dificile.</li> <li>➤ Scopul acestei sesiuni este de a ajuta elevul să rezume ceea ce a învățat în timpul sesiunilor și să se simtă împuternicit să pună în practică aceste lecții.</li> </ul>
<b>Resurse:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ hârtie de scris și instrumente pentru a lua notițe;</li> <li>➤ creioane colorate/ stilouri de păslă;</li> <li>➤ autocolante motivaționale.</li> </ul>
<b>Activitate principală:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Specialistul facilitează reflecția asupra dezvoltării elevului, ajutându-l să își amintească cum s-a comportat sau ce a spus în timpul primelor ședințe.</li> <li>➤ Specialistul îi cere apoi elevului să își exprime opinia cu privire la momentul prezent în comparație cu momentul inițial al relațiilor lor. Elevul ar putea fi încurajat să ia notițe sau să tragă concluziile importante. Autocolantele motivaționale ar putea fi utilizate pentru autoevaluare sau pentru evidențierea punctelor forte ale copilului. Iată câteva întrebări care pot fi utilizate: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Cum vă simțiți acum față de atunci?</i></li> <li>○ <i>Cum vi s-au schimbat viața/ comportamentul/ relațiile? S-au îmbunătățit? Cum puteți explica acest lucru?</i></li> <li>○ <i>Ce concluzii ați tras din munca noastră? Unde și cum le puteți aplica?</i></li> <li>○ <i>Cum vă veți menține evoluția? Cum veți preveni recăderea în vechile obiceiuri/ comportamente nu atât de sănătoase?</i></li> <li>○ <i>Care sunt domeniile pe care credeți că mai trebuie să le îmbunătățiți/dezvoltați?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevul poate lua cu el/ea notițe/ desene cu reflecții.</li> <li>➤ Specialistul va rezuma reflecțiile și va oferi un mesaj motivațional elevului, pentru a-l încuraja să aplice lecțiile învățate și să își asume responsabilitatea pentru propria dezvoltare.</li> </ul>

# Ghid pentru specialiști privind intervenția în grup

## 8.1. Principii de lucru cu un grup/ o clasă

La fel ca în cazul lucrului individual, pentru a face progrese și a-și spori abilitățile, membrii grupului de formare/învățare trebuie să se simtă în siguranță și ascultați. Rolul principal al profesorului de elevi mici este de a gestiona grupul astfel încât să crească încrederea, să dezvolte relațiile de cooperare, să promoveze respectul pentru individualitate și să stimuleze libertatea de exprimare. Toate acestea sunt atribute ale unui **spațiu sigur pentru învățare și dezvoltare**, care este absolut inerent pentru ca elevii să își stabilească și să atingă obiectivele de învățare.

Crearea unui spațiu sigur pentru un grup de elevi mici pornește de la atitudinea profesorului față de copii, deoarece profesorul este, așa cum s-a subliniat anterior, un model și o persoană pe care elevii se bazează pentru îndrumare și sprijin:

- Copiii sunt modificați genetic pentru a căuta protecția și grija unui adult - acest lucru este comun și altor specii - și, deoarece școala le prezintă provocarea de a se baza pe alte persoane decât propria familie, de care sunt atașați, următorul lucru cel mai bun este profesorul, pe care îl văd în fiecare zi și în care au încredere pur și simplu pentru că părinții lor par să aibă încredere în el/ea. Ceea ce se așteaptă de la profesor este să își asume cu grație rolul de persoană mai mare, mai puternică, mai înțeleaptă și mai bună, pe care copiii se pot baza, chiar și atunci când situațiile nu sunt strict legate de școală (de exemplu, dacă un copil este bolnav sau se rănește sau dacă este neliniștit de ceva).
- Elevii învață mai bine și mai repede atunci când se simt relaxați, bucuroși, fără stres și când se simt liberi să își exprime ideile și creativitatea. Profesorul ar trebui să promoveze o

atmosferă lipsită de prejudecăți, în care elevii se simt confortabil să facă greșeli și să învețe din ele și în care ritmurile personale sunt respectate.

- Copiii mici au nevoie de structură pentru a se simți în siguranță: trebuie să aibă un program, trebuie să știe ce se așteaptă de la ei, trebuie să cunoască regulile pe care trebuie să le respecte. Comunicarea acestor aspecte încă de la început și afișarea lor într-un loc vizibil vor asigura o dinamică de grup fără probleme.
- Participarea activă la deciziile colective și posibilitatea de a-și exprima opiniile și preferințele îi ajută pe copii să se adapteze mai repede și să se simtă responsabili pentru punerea în aplicare a acestor decizii și acțiuni.
- De obicei, o clasă de elevi este un grup destul de eterogen, astfel încât profesorii ar trebui să conceapă experiențe de învățare accesibile și incluzive, indiferent de nivelul de capacitate, situația economică, diferența de gen sau rasă, afilierea religioasă sau cultură. În acest sens, utilizarea unei varietăți de metode și tehnici de predare și adaptarea obiectivelor și materialelor de învățare la particularitățile elevilor este cea mai recomandată.
- Elevii mici pot fi ușor descurajați de eșec și critică, prin urmare profesorii ar trebui să ia în considerare adaptarea sarcinilor pentru a le face realizabile și să ofere feedback cu atenție și concentrându-se pe potențialul de îmbunătățire în loc de greșeala în sine. Desigur, onestitatea și încrederea sunt dorite în această relație ca în oricare alta.
- În general, nivelul de conștientizare socială în cazul elevilor mici este modest, deoarece aceștia tind încă să aibă o imagine parțial egocentrică a lumii, astfel încât sunt predispuși să se rănească reciproc fără să-și dea seama sau să spună lucruri răutăcioase fără să le înțeleagă complet impactul. Profesorii ar trebui să fie pregătiți să medieze astfel de comportamente, pentru a preveni rănirea copiilor (fizică sau emoțională), dar și pentru a le educa conștiința și comportamentele. Ei ar trebui, de asemenea, să sublinieze ideea că spațiul sigur pentru învățare și dezvoltare este creat reciproc de toți membrii

grup și ar trebui să conducă elevii la cooperare reciprocă și la comportamente amabile.

- În cazurile în care specialistul sau profesorul lucrează cu o clasă care include copii cu probleme de comportament, abordarea recomandată este de a evita orice diferențiere între elevi și de a lucra cu clasa ca întreg, pentru a-i ajuta să se simtă în siguranță și incluși. În plus, acești copii au nevoie de

validare sporită pentru a-și cunoaște și a-și integra propriile resurse.

Fiecare copil este unic și are propria sa constelație de resurse și nevoi personale, în timp ce obiectivul educațional este unic: sprijinirea elevilor să își atingă potențialul. În acest sens, profesorii și specialiștii sunt cei care trebuie să se adapteze la particularitățile copiilor și nu invers.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

## 8.2. Sesiuni de grup

## Sesiune introductivă

**SESIUNE DE GRUP 1****Titlu/ subiect:**

- Stabilirea unui grup sigur pentru creștere și dezvoltare

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să învețe lucruri noi despre ceilalți membri ai grupului;
- să fie capabili să participe la elaborare și să accepte regulile grupului;
- să se simtă integrați ca parte a unui grup;
- să se simtă motivați să își asume responsabilitatea pentru co-construirea grupului sigur pentru învățare și dezvoltare.

**Pregătire:**

- Sala de clasă care găzduiește lecțiile de grup trebuie să fie prietenoasă și să permită reorganizarea frecventă a spațiului pentru a facilita interacțiunea între membri.
- Specialistul îi va invita pe membrii grupului să se așeze în cerc, astfel încât să se poată vedea unii pe alții.
- Specialistul se va prezenta și va explica scopul sesiunilor de grup pe care le încep împreună, subliniind, de asemenea, modul în care elevii vor beneficia de aceste lecții de grup.
- Scopul acestei sesiuni este de a vă cunoaște reciproc și de a stabili o relație de încredere.

**Resurse:**

- creioane colorate/ stilouri de pâslă;
- foi de hârtie pentru desen;
- flipchart și markere.

**Activitate principală:**

- Specialistul îi va instrui pe membrii grupului să se gândească la un loc real sau imaginar care îi ajută să se simtă în siguranță și să îl deseneze pe hârtie. Elevii sunt încurajați să deseneze cât mai multe detalii posibil. Toți elevii își vor împărtăși apoi desenele cu ceilalți și vor explica modul în care locul pe care l-au desenat îi face să se simtă în siguranță.
- După ce toate desenele au fost împărtășite, specialistul va rezuma aspectele comune care descriu un spațiu sigur și va sublinia că toți oamenii trebuie să se simtă în siguranță pentru a putea învăța și crește, că siguranța se referă atât la aspectele fizice, cât și la cele psihologice și că fiecare membru al grupului joacă rolul său în crearea unui spațiu sigur pentru sine și pentru celălalt.
- Specialistul va stabili apoi, împreună cu terenul, câteva reguli care vor reglementa sesiunile grupului de învățare și le va scrie pe o foaie de flip-chart. De asemenea, grupul poate fi invitat să stabilească consecințele în cazul în care regulile sunt încălcate.
- De asemenea, specialistul ar trebui să observe dinamica grupului și să evalueze nevoia de siguranță (așezarea împreună cu persoane pe care le cunosc deja etc.) și de co-creare a mediului de învățare (oamenii se ajută reciproc, conduc etc.).

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Următoarele întrebări pot fi folosite pentru a ghida discuția de grup: *De ce trebuie să ne simțim în siguranță pentru a putea învăța și crește? Cum poate clasa seamăna cu o familie? Ce trebuie să facem/nu trebuie să facem pentru a ne simți în siguranță în grupul nostru?*
- Sesiunea se încheie cu un rezumat al regulilor de grup și cu un mesaj motivațional care să inspire elevii să aibă grijă unii de alții și să faciliteze o atmosferă prietenoasă.





# CONȘTIENȚIZARE DE SINE



## SESIUNE DE GRUP 2

### Titlu/ subiect:

- -"Lumea emoțiilor" - emoții plăcute și neplăcute.

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- descoperiți lumea emoțiilor;
- identificarea emoțiilor plăcute și neplăcute.

### Pregătire:

- Expertul se așează cu elevii într-un cerc și îi salută.
- Expertul prezintă copiilor tema și obiectivele întâlnirii.

### Resurse:

- 2 foi de flipchart și markere;
- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb.
- fișele de lucru "Călătoria noastră prin lumea emoțiilor" și "Masca" (a se vedea anexele de la paginile 105-106);
- o pereche de foarfece pentru fiecare participant, sfoară, creioane colorate, vopsele, markere, pasteluri, hârtie absorbantă, decupaje și alte materiale de artă și artizanat.

### Activitate principală:

- Specialistul le arată copiilor bilețele colorate. Fiecare bilețel reprezintă o emoție: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = deznădejde, portocaliu = surpriză. Expertul se asigură că toți copiii înțeleg aceste emoții. În caz de îndoială, el/ea explică ce sunt diferitele emoții. Sarcina copiilor este să lipească bilețelele în culorile care corespund emoțiilor lor actuale pe foaia de flipchart comună a întregului grup (de exemplu, dacă un copil se simte furios și deznădețat, el/ea lipește un bilețel roșu și unul verde). Copilul poate folosi, de asemenea, un bilețel adeziv alb pentru a scrie numele sau a desena o față care exprimă o emoție diferită de cele 6 de bază, pe care o simte în acest moment.
- După ce toți copiii își lipesc notițele, expertul discută flipchartul pentru a le arăta tinerilor participanți cu ce emoții încep ora, ce emoții predomină și ce emoții sunt rare. Foaia de flipchart este agățată într-un loc vizibil până la sfârșitul orei.
- Specialistul va citi apoi povestea "Călătoria noastră prin lumea emoțiilor", invitându-i pe copii să se implice într-un joc de rol simbolic (prefăcându-se). După aceea, copiii sunt invitați să își împărtășească impresiile despre călătorie. Pot fi adresate următoarele întrebări: *Cum v-ați simțit pe fiecare planetă? Vizitarea cărei planete v-a făcut să vă simțiți confortabil? Care planetă v-a făcut să vă simțiți neliniștiți și de ce?*
- În continuare, expertul distribuie copiilor fișa de lucru "Masca", invitându-i să decupeze măștile și să le atașeze o sfoară. Fiecare copil decide ce planetă i-a oferit cea mai plăcută experiență și pictează masca în așa fel încât să corespundă emoțiilor asociate planetei alese. În continuare, copiii să aleagă planeta pe care se simțeau cel mai puțin confortabil și să picteze cealaltă parte a

masca astfel încât să corespundă emoțiilor asociate celei de-a doua planete pe care au ales-o. La final, toți copiii prezintă ambele fețe ale măștilor lor, explicând ce planete au ales și de ce.

- Expertul rezumă prezentarea măștilor realizate de copii, atrăgând atenția asupra emoțiilor menționate în mod repetat ca fiind plăcute și neplăcute. El/ea subliniază că există multe emoții în viață și că oamenilor le place în special să le experimenteze pe cele plăcute, dar toate sunt la fel de importante și copiii vor vedea cum în următoarele sesiuni.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Expertul le reamintește copiilor semnificația culorilor biletelor adevize: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză și alb - pentru a scrie/desena o altă emoție. El/ea le cere copiilor să lipească bilețelele pe o foaie de flipchart curată pentru a-și arăta emoțiile la sfârșitul orei. La fel ca la început, specialistul discută pe flipchart pentru a le arăta elevilor cu ce emoții încheie ora: *Ce emoții predomină? Ce emoții sunt rare?*
- Specialistul lipește foaia de flipchart creată la începutul clasei lângă cea care tocmai a fost creată și îi întreabă pe copii dacă văd diferența dintre emoțiile pe care le-au simțit la începutul și la sfârșitul clasei. Specialistul inițiază un brainstorming: *S-au schimbat emoțiile în cadrul grupului? Ce ar fi putut duce la o schimbare a emoțiilor? Sau de ce nu s-a schimbat nimic?*



# CĂLĂTORIA NOASTRĂ PRIN LUMEA EMOȚIILOR

Vom pleca într-o călătorie prin galaxie. În timpul călătoriei spațiale vom vizita multe planete misterioase. Desigur, vom călători într-o navă spațială uriașă care ne poate găzdui pe toți. Așa că haideti să ne așezăm, să ne facem comozi, să ne punem centura de siguranță și să ne pregătim pentru că suntem pe cale să decolăm. 3... 2... 1... START! Viteza rachetei ne împinge pe toți înapoi în scaune. Acum am să vă explic că vom vizita diferite planete, unde locuitorii simt diferite emoții. Când ajungem pe o anumită planetă, trebuie să ne amintim să ne comportăm ca toți locuitorii ei.

Atenție, micii mei astronauți, ajungem pe Planeta Bucuriei, unde soarele frumos strălucește mereu și puteți vedea un curcubeu colorat pe cer tot timpul. Locuitorii acestei planete sunt fericiți și zâmbitori. Ei sunt mulțumiți de dimineața până seara. Se întind mulțumiți, se salută reciproc cu un zâmbet, sar în sus de bucurie și râd ținându-se de burtă. Este timpul să ne luăm adio de la Planeta Bucuriei. Noi mergem mai departe.

Dintr-o dată se întunecă și se înnoiază; soarele nu se vede nicăieri. Am ajuns pe Planeta Tristeții. Locuitorii ei sunt mereu triști și deprimați. Nimic nu îi face fericiți, nimic nu le dă bucurie. Ei merg încet, târându-și picioarele, se holbează la podea, nu-i privesc pe ceilalți în ochi, nu spun nimic nimănui și uneori plâng încet. Suntem pe cale să ne luăm adio de la Planeta Tristeții.

Ne imbarcăm în rachetă și, în scurt timp, aterizăm pe Planeta Iubirii. Aici, toată lumea își spune lucruri frumoase, desenează inimi în aer, își trimit sărutări, culeg flori de pe pământ și își vizitează prietenii pentru a sta de vorbă. Dacă vor, se îmbrățișează sau se plimbă de mână. Toată lumea este mulțumită și confortabilă.

Trecem la următoarea planetă. De data aceasta am ajuns la Planeta Furiei. Oamenii care trăiesc aici sunt mereu furioși. Își arată dinții la alții și se jignesc reciproc. Sunt nervoși, merg repede, bat din picioare, mârâie unii la alții și chiar se leagănă de alții. Hai să plecăm repede de pe planeta asta. Ne urcăm în grabă în rachetă și plecăm mai departe...

...direct la Planeta Recunoștinței. Aici, fiecare rezident își exprimă recunoștința față de alți rezidenți. Recunoștința poate fi exprimată în cuvinte, printr-o strângere de mână, o îmbrățișare sau invitându-i la dans. Unii oameni oferă flori sau cadouri celorlalți. Toată lumea zâmbește. Racheta așteaptă, mergem mai departe.

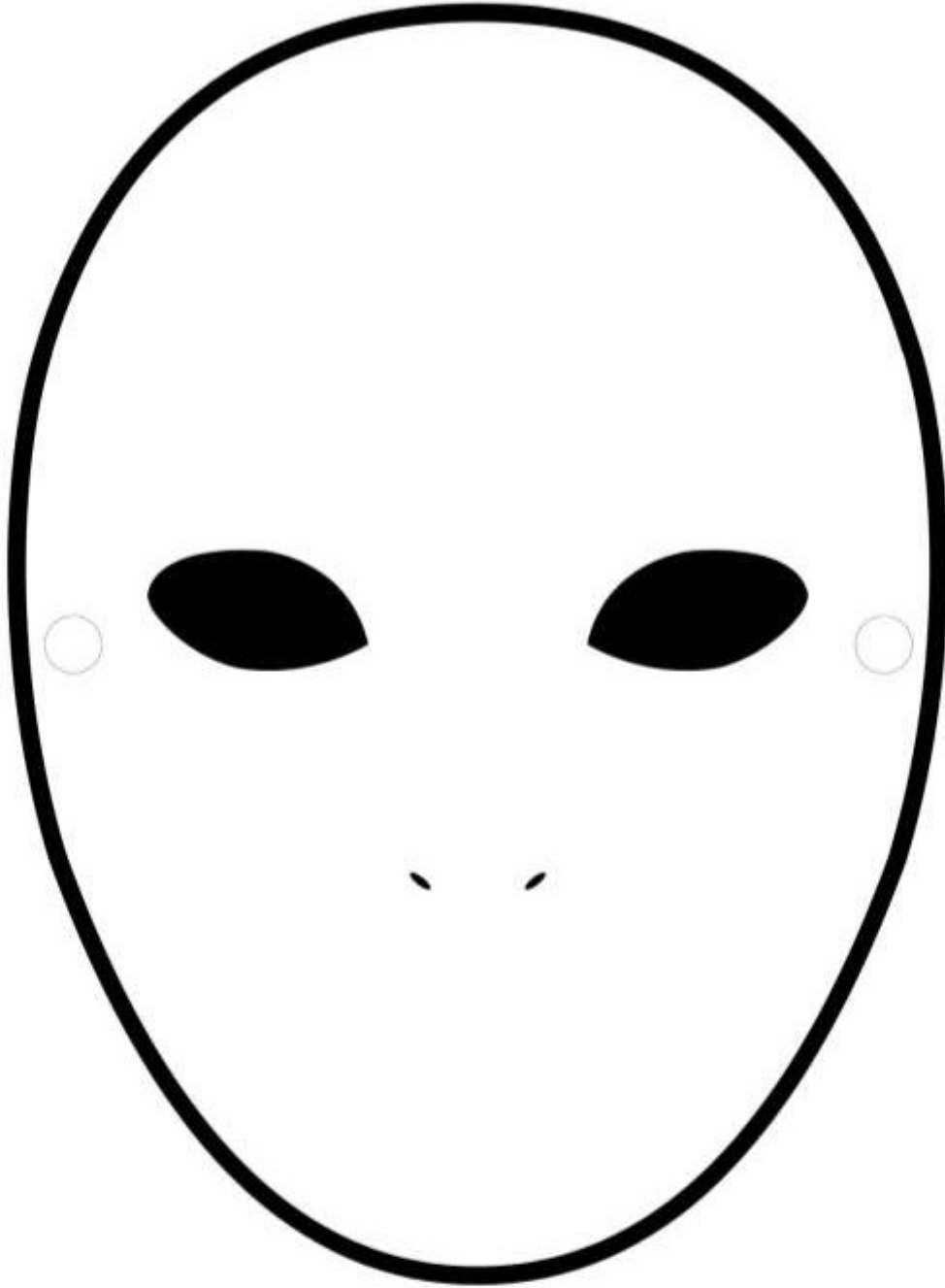
Ajungem pe o altă planetă unde nu poți vedea nimic! Priviți în jur, puteți vedea pe cineva? Și totuși, dacă ne uităm cu atenție, putem vedea locuitorii care se ascund. Poți să-i vezi? Sunt ascunși în spatele diferitelor obiecte: scaune, bănci, paturi. Asta înseamnă că ne aflăm pe Planeta Fricii. Aici, toată lumea se ascunde de toată lumea, se uită unii la alții cu ochii mari, clănțănind din dinți și chiar tremurând de frică. Vorbesc doar în șoaptă și merg atât de încet încât nimeni nu-i poate auzi. Să plecăm de aici înainte ca ei să se sperie!

Acum ne așteaptă o călătorie lungă spre o altă planetă necunoscută, așa că să ne așezăm, să respirăm adânc de trei ori și să ne calmăm. Nava spațială zboară și ne lasă pe Planeta Păcii. Toată lumea de aici

*zâmbește. Se mișcă calm și cu grijă, se mângâie ușor pe spate, merg mână în mână sau stau unul lângă altul. Este liniște, fiecare locuitor se simte bine pe această planetă.*

<sup>1</sup> Pregătit pe baza jocului "Land of emotionsII - Agnieszka Lasota, Dominika Jońca SM "Emoții, comunicare, acceptare - program preventiv și terapeutic pentru preșcolari și școlari"

## MASCĂ



**SESIUNE DE GRUP 3****Titlu/ subiect:**

- -Cum apar emoțiile și ce înseamnă ele?||

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- dezvoltarea capacității de a recunoaște, numi și exprima emoțiile;
- au conștientizat faptul că toate emoțiile sunt importante, necesare și ne oferă informații importante.

**Pregătire:**

- Specialistul se așează cu elevii în cerc și îi salută.
- Expertul prezintă copiilor tema și obiectivele întâlnirii.

**Resurse:**

- 3 coli de hârtie flipchart;
- Foi de hârtie A4;
- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb.
- creioane colorate, vopsele, markere, pasteluri, hârtie absorbantă, decupaje și alte materiale de artă și artizanat.

**Activitate principală:**

- Specialistul le arată copiilor bilețele colorate. Fiecare bilețel reprezintă o emoție: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză. Expertul se asigură că toți copiii înțeleg aceste emoții. În caz de îndoială, el/ea explică ce sunt diferitele emoții. Sarcina copiilor este să lipească bilețelele în culorile care corespund emoțiilor lor actuale pe foaia de flipchart comună a întregului grup (de exemplu, dacă un copil se simte furios și dezgustat, el/ea lipește un bilețel roșu și unul verde). De asemenea, copilul poate folosi un bilețel alb pentru a scrie numele sau pentru a desena o față care exprimă o emoție diferită de cele 6 de bază, pe care o simte în acest moment.
- După ce toți copiii își lipesc notițele, expertul discută pe flipchart pentru a arăta tinerii participanți cu ce emoții încep ora, ce emoții predomină și ce emoții sunt rare. Foaia de flipchart se agață într-un loc vizibil până la sfârșitul orei.
- Specialistul va iniția apoi o conversație cu clasa despre curcubeu. Specialistul îi întreabă pe copii dacă știu când apare un curcubeu? Dacă este necesar, el/ea explică faptul că un curcubeu apare atunci când încă plouă după o furtună, dar soarele începe deja să strălucească. Copiii enumeră culorile curcubeului în ordinea corectă, singuri sau cu ajutorul expertului.
- Expertul le cere copiilor să creeze un curcubeu al emoțiilor/ stărilor de spirit. O foaie de flipchart va servi drept fundal pentru curcubeu. Fiecare culoare simbolizează o anumită emoție/ stare de spirit. Este important ca copiii să folosească o tehnică diferită pentru fiecare culoare - vopsele, creioane colorate, pasteluri, plastilină, hârtie absorbantă sau alte materiale furnizate de specialist. Când curcubeul este gata, copiii desenează sau scriu (singuri sau cu ajutorul specialistului) numele emoției corespunzătoare în interiorul fiecărei culori asociate cu această emoție anume (de ex: Culorile curcubeului apar în următoarea ordine: roșu - furie; portocaliu - surpriză; galben - bucurie; verde - calm; albastru - tristețe; albastru marin - frică; violet - rușine).
- Când curcubeul este gata, copiii completează împreună restul fundalului cu un cer înnorat pe o parte și un cer senin pe cealaltă. Curcubeul completat pe care copiii l-au pregătit împreună va fi atârnat pe perete, astfel încât fiecare copil să îl poată vedea.
- Specialistul le vorbește copiilor despre importanța tuturor emoțiilor pe care le

experiență în viața noastră. El/ea le explică copiilor că, la fel cum curcubeul are nevoie de toate aceste culori, și noi avem nevoie de toate emoțiile din viața noastră.

- Specialistul le explică copiilor că fiecare emoție este evocată de o situație. În continuare, toți copiii iau parte la o sesiune de brainstorming pentru a umple o parte a curcubeului (cea înnorată) prin lipirea de notițe cu situații desenate/ scrise care ar putea evoca fiecare dintre emoții. Ar trebui să existe cel puțin o situație pentru fiecare emoție.
- La celălalt capăt al curcubeului (cerul senin), copiii lipesc notițe în același mod, dar de data aceasta își desenează/scriu ideile despre informațiile transmise de o anumită emoție. Cel puțin o idee ar trebui să fie listată pentru fiecare emoție (de exemplu, furia ne informează că limitele noastre au fost încălcate; tristețea ne informează că am pierdut ceva important pentru noi; anxietatea/ frica ne protejează de pericol; rușinea ne informează că am depășit anumite norme; bucuria ne informează despre sentimentul de împlinire și fericire).
- La final, specialistul rezumă curcubeul rezultat, subliniind că toate emoțiile sunt bune și că nu există emoții "rele" sau "negative". El/ea indică care emoții sunt plăcute și care sunt neplăcute pentru noi, subliniind importanța și semnificația tuturor emoțiilor în viața noastră, făcând referire la exercițiul pe care copiii tocmai l-au realizat.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Expertul le reamintește copiilor semnificația culorilor biletelor adevize: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză și alb - pentru a scrie/desena o altă emoție. El/ea le cere copiilor să lipească bilețelele pe o foaie de flipchart curată pentru a-și arăta emoțiile la sfârșitul orei. La fel ca la început, specialistul discută pe flipchart pentru a le arăta elevilor cu ce emoții încheie ora: *Ce emoții predomină? Ce emoții sunt rare?*
- Specialistul lipește foaia de flipchart creată la începutul clasei lângă cea care tocmai a fost creată și îi întreabă pe copii dacă văd diferența dintre emoțiile pe care le-au simțit la începutul și la sfârșitul clasei. Specialistul inițiază un brainstorming: *S-au schimbat emoțiile în cadrul grupului? Ce ar fi putut duce la o schimbare a emoțiilor? Sau de ce nu s-a schimbat nimic?*

#### SESIUNE DE GRUP 4

##### Titlu/ subiect:

- Cum pot să-mi identific emoțiile? Cum pot recunoaște ceea ce simt?||

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să își recunoască propriile emoții de bază;
- să fie capabili să își eticheteze propriile emoții.

##### Pregătire:

- Specialistul se așează cu elevii în cerc și îi salută.
- Expertul prezintă copiilor tema și obiectivele întâlnirii.

##### Resurse:

- 6 coli de hârtie flipchart;
- bilețele adevize în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb;
- fișa de lucru "Ce sunt emoțiile?|| (a se vedea anexa de la pagina 110);

- creioane colorate, vopsele, markere, pasteluri.

#### Activitate principală:

- Specialistul le arată copiilor bilețele colorate. Fiecare bilețel reprezintă o emoție: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză. Expertul se asigură că toți copiii înțeleg aceste emoții. În caz de îndoială, el/ea explică ce sunt diferitele emoții. Sarcina copiilor este să lipească bilețelele în culorile care corespund emoțiilor lor actuale pe foaia de flipchart comună a întregului grup (de exemplu, dacă un copil se simte furios și dezgustat, el/ea lipește un bilețel roșu și unul verde). De asemenea, copilul poate folosi un bilețel alb pentru a scrie numele sau pentru a desena o față care exprimă o emoție diferită de cele 6 de bază, pe care o simte în acest moment.
- După ce toți copiii își lipesc notițele, expertul discută pe flipchart pentru a arăta elevii cu ce emoții încep ora, ce emoții predomină, ce emoții sunt rare. Flipchart-ul se agață într-un loc vizibil până la sfârșitul orei.
- Specialistul reamintește copiilor emoțiile pe care le putem experimenta, făcând referire la orele anterioare și dă instrucțiuni pentru jocul "Ce emoție este aceasta?||. Elevii se așează în cerc. Specialistul citește descrieri ale emoțiilor din fișa de lucru "Ce emoție este aceasta?||. Sarcina copiilor este să identifice emoția corespunzătoare fiecărei descrieri. După finalizarea jocului, expertul îi întreabă pe elevi: *Care emoție a fost cel mai ușor de ghicit? Care a fost cea mai greu de ghicit?*
- Apoi, pe 4 coli mari de hârtie (flipchart), expertul și copiii conturează patru siluete de copii. Fiecare siluetă este conturată folosind o culoare diferită: roșu, albastru, galben și negru. Specialistul explică faptul că culoarea fiecărei siluete corespunde unei anumite emoții: roșu = furie, albastru = tristețe, galben = bucurie, negru = frică (pot fi alese și alte emoții dacă merită discutate cu privire la specificul grupului). Expertul împarte copiii în 4 grupuri, fiecare dintre acestea primind o siluetă corespunzătoare unei anumite emoții. Copiii din grupuri sunt rugați să vină cu răspunsuri la următoarele întrebări:  
(1) *Cum știm când simțim o anumită emoție?* (2) *Unde locuiește această emoție în corpul nostru?* Copiii pot scrie (singuri sau cu ajutorul educatorului), desena sau colora părțile corpului în care simt o anumită emoție. Ei ar trebui să încerce să găsească cât mai multe exemple.
- Fiecare grup își prezintă munca în fața celorlalți copii, explicând elementele notate/scrise. După ce fiecare grup și-a făcut prezentarea, specialistul îi întreabă pe toți copiii dacă mai cunosc și alte exemple care nu au apărut pe postere. Copiii vorbesc despre toate cele patru emoții, nu doar despre cea pe care au descris-o în grupul lor.
- Specialistul rezumă discuțiile, subliniind că există multe modalități de a ști dacă simțim furie, teamă, tristețe sau bucurie într-un anumit moment. El/ea subliniază că fiecare dintre noi își poate simți emoțiile într-un mod diferit, dar există și multe asemănări.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul le reamintește copiilor semnificația culorilor bilețelor adezive: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză și alb - pentru a scrie/desena o altă emoție. El/ea le cere copiilor să lipească bilețelele pe o foaie de flipchart curată pentru a-și arăta emoțiile la sfârșitul orei. Ca și la început, expertul discută pe flipchart pentru a le arăta elevilor cu ce emoții încheie ora: *Ce emoții predomină? Ce emoții sunt rare?*
- Specialistul lipește foaia de flipchart creată la începutul clasei lângă cea care tocmai a fost creată și îi întreabă pe copii dacă văd diferența dintre emoțiile pe care le-au simțit la începutul și la sfârșitul clasei. Specialistul inițiază un brainstorming: *S-au schimbat emoțiile în cadrul grupului? Ce ar fi putut duce la o schimbare a emoțiilor? Sau de ce nu s-a schimbat nimic?*



## CE EMOȚIE ESTE ACEASTA?

**1. Ce îți deschide gura de uimire și îți face ochii rotunzi ca o pălărie din paie?**

(răspuns: surprize/delight)

**2. Ce vă încruntă fruntea și vă îngustează ochii, ce vă înțepă piciorul și vă învârte pumnii?**

(răspuns: furie)

**3. Ce face ca lucrurile să arate de două ori mai rău decât ar trebui, îți zguduie corpul sau te face incapabil să te miști?**

(răspuns: frică)

**4. Ce îți coboară colțurile buzelor și îți face lacrimile să curgă din ochi?**

(răspuns: tristețe)

**5. Ce face ca brațele tale să se agite și corpul tău să sară în sus, ochii tăi să se aprindă ca scânteile și dinții tăi să strălucească ca diamantele?**

(răspuns: bucurie)

## SESIUNE DE GRUP 5

## Titlu/ subiect:

- -Cum îmi pot exprima emoțiile? Cum pot să-mi comunic emoțiile?||

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să-și exprime propriile emoții în fața unui grup;
- să fie capabili să își exprime emoțiile atât verbal, cât și nonverbal, prin mișcare, gesturi, expresie facială.

## Pregătire:

- Specialistul se așează cu elevii în cerc și îi salută.
- Expertul prezintă elevilor subiectul și obiectivele sesiunii de grup.

## Resurse:

- 2 foi de flipchart și markere;
- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb.

## Activitate principală:

- Specialistul le arată copiilor bilețele colorate. Fiecare bilețel reprezintă o emoție: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză. Expertul se asigură că toți copiii înțeleg aceste emoții. În caz de îndoială, el/ea explică ce sunt diferitele emoții. Sarcina copiilor este să lipească bilețelele în culorile care corespund emoțiilor lor actuale pe foaia de flipchart comună a întregului grup (de exemplu, dacă un copil se simte furios și dezgustat, el/ea lipește un bilețel roșu și unul verde). De asemenea, copilul poate folosi un bilețel alb pentru a scrie numele sau pentru a desena o față care exprimă o emoție diferită de cele 6 de bază, pe care o simte în acest moment.
- După ce toți copiii își lipesc notițele, expertul discută pe flipchart pentru a arăta elevii cu ce emoții încep ora, ce emoții predomină, ce emoții sunt rare. Foaia de flipchart se agață într-un loc vizibil până la sfârșitul orei.
- Elevii se așează în cerc. Specialistul explică faptul că sarcina fiecărui elev va fi de a exprima o emoție dată fără a folosi cuvinte. Copiii trebuie să arate emoția indicată folosind mișcări ale corpului, gesturi sau expresii faciale. Elevii exprimă pe rând, în felul lor, emoțiile indicate de specialist. Jocul continuă până când fiecare elev a prezentat următoarele emoții: *bucurie, tristețe, oroare, satisfacție, frică, uimire, dezgust, surpriză, încântare, mândrie, furie, dragoste, furie, rușine, fericire, dor, regret, jenă*. La final, jocul este rezumat. Specialistul adresează copiilor întrebări despre modul în care ei au simțit exprimând fiecare emoție și dacă au găsit unele emoții mai ușor și altele mai greu de exprimat.
- Apoi, se repetă același exercițiu, dar de data aceasta copiii trebuie să comunice o anumită emoție folosind doar cuvinte. Jocul continuă până când fiecare copil a prezentat toate emoțiile indicate de educator, una câte una: *bucurie, tristețe, groază, satisfacție, teamă, uimire, dezgust, surpriză, încântare, mândrie, furie, dragoste, furie, rușine, fericire, dor, regret, jenă*. Elevii nu pot folosi numele unei anumite emoții indicate de educator (de exemplu, "bucurie" - modul corect de a descrie emoția este "zâmbesc mult când o simt", modul greșit este "simt bucurie"). La final, jocul este rezumat. Specialistul adresează copiilor întrebări despre cum s-au simțit exprimând verbal fiecare emoție și dacă li s-au părut unele emoții mai ușor și altele mai greu de descris.
- Expertul rezumă ambele jocuri punând întrebări copiilor: *Care este calea*

vă este mai ușor să vă comunicați emoțiile - verbal sau nonverbal? Ce emoții preferați să comunicați verbal și care non-verbal, și de ce?

- Specialistul îi invită pe elevi să se joace: elevii trebuie să își imagineze că știu să spună doar o propoziție "ALILE A LUAT O PISICĂ". Fiecare elev este rugat să aleagă o emoție fără să o dezvăluie celorlalți. Apoi, copiii sunt rugați să exprime propoziția "Alice are o pisică" cu modularea vocii corespunzătoare emoției pe care au ales-o, astfel încât ceilalți să poată ghici care a fost emoția.

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Specialistul le reamintește copiilor semnificația culorilor biletelor adezive: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză și alb - pentru a scrie/desena o altă emoție. El/ea le cere copiilor să lipească bilețelele pe o foaie de flipchart curată pentru a-și arăta emoțiile la sfârșitul orei. Ca și la început, expertul discută pe flipchart pentru a le arăta elevilor cu ce emoții încheie ora: *Ce emoții predomină? Ce emoții sunt rare?*
- Specialistul lipește foaia de flipchart creată la începutul clasei lângă cea care tocmai a fost creată și îi întreabă pe copii dacă pot observa diferența dintre emoțiile pe care le-au simțit la începutul și la sfârșitul clasei. Specialistul inițiază un brainstorming: *S-au schimbat emoțiile în cadrul grupului? Ce ar fi putut duce la o schimbare a emoțiilor? Sau de ce nu s-a schimbat nimic?*



# AUTOGESTIONARE



## SESIUNE DE GRUP 6

### Titlu/ subiect:

- -"Pot să mă controlez?|| - controlul impulsurilor

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să exploreze autocontrolul și controlul impulsurilor prin intermediul jocului educațional;
- să învețe să asculte cu atenție și să gândească înainte de a acționa.

### Pregătire:

- Clasa poate continua și aici activitatea cu flipchartul emoțiilor (a se vedea planurile de sesiune ale grupului de autocunoaștere), la începutul și la sfârșitul lecției. Ar fi recomandabil ca, în cazul în care un copil raportează în mod constant emoții neplăcute, specialistul să îl urmărească după terminarea lecției și să îl verifice.

### Resurse:

- foi de flipchart;
- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb;
- markere/ evidențiere/ pixuri/ creioane;
- muzică;
- o încăpere cu suficient spațiu pentru a permite mișcarea (de exemplu, sală de sport, sală de clasă fără birouri sau cu mobilierul tras în lateral etc.).

### Activitate principală:

- Specialistul informează clasa că subiectul de astăzi va fi despre autocontrol. El/ea îi întreabă pe elevi dacă știu ce înseamnă acest lucru (partea complicată este că, dacă copiii strigă fără să ridice mâna pentru a vorbi, specialistul poate folosi acest lucru ca exemplu de lipsă de autocontrol!) Specialistul continuă apoi să dea câteva exemple de autocontrol și de control al impulsurilor.
- Mai departe, specialistul îi va întreba pe elevi dacă se pot gândi la un moment în care au fost tentați să facă ceva ce știau că nu ar trebui. El/ea poate oferi exemple pentru claritate (de exemplu, consumul de desert înainte de cină). Apoi, expertul discută cu elevii ce au făcut - au cedat tentației sau s-au controlat? Care au fost/ ar fi fost consecințele în fiecare caz, ce s-a întâmplat sau ce s-ar fi putut întâmpla?
- Notă: O modalitate plăcută și imediată de a-i ajuta pe elevi să își controleze impulsurile este să le reamintiți să ridice mâna și să își aștepte rândul înainte de a vorbi în cadrul discuțiilor din clasă.
- Pentru partea kinestezică a lecției, cereți-le copiilor să danseze pe muzică și să fie foarte atenți la muzică în timp ce dansează. Când muzica se oprește, ei vor trebui să se blocheze imediat, chiar dacă sunt în mijlocul mișcării. Cine nu reușește să facă acest lucru, -"se topește|| și va ieși din joc. După câteva runde de joc, specialistul le va reaminti elevilor că ar putea fi dificil să "îngheț|| în timp ce nu sunt concentrați, așa că ar trebui să se oprească și să se gândească înainte de a acționa pe baza unui impuls, la fel cum au făcut în timp ce dansau.
- Folosind flipchart-ul, specialistul îi invită pe elevi să creeze împreună un FREEZE

POSTER, în care să scrie idei și modalități care le permit să își încetinească și să își controleze impulsurile. Afișul poate fi agățat într-un loc vizibil din clasă pentru a le reaminti copiilor că trebuie să practice autocontrolul și, în acest fel, poate fi, de asemenea, actualizat pe parcursul anului.

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Specialistul repetă ceea ce s-a învățat în timpul acestei ore și îi provoacă pe elevi să exerseze autocontrolul în cel puțin o situație pentru săptămâna următoare (de exemplu, să ridice mâna înainte de a vorbi, să nu întrerupă pe altcineva, să se abțină de la consumul de dulciuri înainte sau după o anumită oră etc.). Elevii pot fi invitați să noteze situațiile în care au reușit într-un caiet sau într-un jurnal.
- Expertul îi poate întreba, de asemenea, pe elevi ce le-a atras atenția sau ce li s-a părut interesant pe parcursul sesiunii de astăzi.
- Activitatea de flipchart cu emoții poate fi repetată și la sfârșitul lecției, dacă există timp. Acest lucru îi va ajuta pe copii să rămână în contact cu emoțiile lor și să se exprime pe tot parcursul anului școlar.

**SESIUNE DE GRUP 7**

**Titlu/ subiect:**

- Confruntarea cu dezamăgirea

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- învățați cum să gestionați eficient dezamăgirea.

**Pregătire:**

- Clasa poate continua activitatea emoțiilor de pe flipchart (a se vedea planurile sesiunilor de autocunoaștere în grup) și aici, la începutul și la sfârșitul lecției.
- În mod alternativ, specialistul poate continua provocarea privind controlul impulsurilor lansată în sesiunea anterioară și poate întreba dacă cineva dorește să își împărtășească succesul în obținerea autocontrolului.

**Resurse:**

- sticky notes în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb și câteva în plus în orice culori doriți;
- foi de flipchart și hârtii A4;
- markere/ iluminatoare/ pixuri/ creioane colorate/ creioane colorate.

**Activitate principală:**

- Specialistul le prezintă copiilor subiectul sesiunii, care se va învăța în jurul dezamăgirii și a modului de a o gestiona. Expertul procedează apoi să le ceară copiilor să se gândească la un moment în care s-au simțit dezamăgiți. Câteva îndemnuri care pot fi folosite: când au pierdut la un joc, când nu au mâncare bună acasă, când deschid o cutie cu prăjituri și găsesc înăuntru materiale de cusut etc. Specialistul ar trebui să îi ghideze pe copii să reflecteze: *Cum se simt atunci când se întâmplă aceste lucruri?* Specialistul este încurajat să împărtășească și o experiență personală de dezamăgire.
- În timpul sesiunii, specialistul le va reaminti, de asemenea, copiilor să exerseze autocontrolul în discuțiile de grup prin ridicarea mâinii și așteptarea permisiunii de a vorbi, să nu-i întrerupă pe ceilalți etc.
- Mai departe, elevii vor primi coli A4 și creioane de colorat sau creioane colorate și li se cere să deseneze un castel de nisip căzut, precum cele care cad pe

plaja atunci când apa îi lovește. Ar trebui să fie instruiți să folosească culori deschise, astfel încât să fie posibil să scrie în interiorul sau în jurul castelului. După ce desenul este complet, ei vor trebui să scrie, în interiorul sau în jurul castelului căzut, câteva lucruri care i-au făcut să se simtă dezamăgiți recent sau cu mult timp în urmă, dar încă își mai amintesc de el. Elevii nu vor fi obligați să împărtășească cu voce tare reflecțiile lor, dar pot fi încurajați să facă acest lucru dacă au chef, deoarece alții ar putea urma exemplul.

- În continuare, specialistul aduce flipchart-ul. Acesta trebuie împărțit la mijloc în două coloane: o coloană va avea titlul ||Ajutător||, iar cealaltă va fi intitulată ||Nu ajutor||. Expertul poate fi să le ceară elevilor să facă un brainstorming de idei cu privire la modalități utile și nefolositoare de a face față dezamăgirii și să le noteze în coloana respectivă, fie să folosească următoarele îndemnuri și să le ceară elevilor să le așeze în coloana corectă: - "*Strigă la cineva||*", "*Numără până la 10||*", "*Împinge cealaltă persoană||*", "*Bate din picioare||*", "*Calmează-ți corpul||*", "*Plimbă-te puțin||*", "*Pleacă||*", "*Spune-ți că poți face față aruncă ceva||*", "*respiră adânc||*", "*încearcă din nou||*", "*folosește cuvinte bune||*", "*sparge ceva||*", "*stai singur câteva minute||*". Specialistul poate adăuga propriile idei sau ideile elevilor la poster.
- Specialistul împarte apoi copiilor bilețele adezive. El/ea explică faptul că, uneori, cu toții gestionăm dezamăgirea în moduri nefolositoare și le cere elevilor să noteze pe bilețelele lor unul sau două astfel de comportamente nefolositoare pe care ar dori să le schimbe. Apoi, elevii sunt rugați să noteze cu ce comportamente utile ar dori să le înlocuiască pe cele nefolositoare. Expertul ar trebui să le sugereze copiilor să păstreze bilețelele adezive și să le pună undeva unde le pot vedea des pentru a le reaminti să aleagă o reacție de ajutor pentru a face față dezamăgirii (de exemplu, un caiet sau în camera lor).
- Spre finalul lecției, specialistul repetă ceea ce s-a discutat despre dezamăgire și modalitățile de a face față acesteia și procedează la agățarea tabloului -Helpful - Not Afîș "util|| într-un loc în care toți elevii îl pot vedea și, eventual, îl pot completa pe parcursul anului școlar.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Ca sarcină/provocare pentru săptămâna următoare, specialistul le cere copiilor să încerce să folosească cel puțin un comportament util data viitoare când se confruntă cu dezamăgirea. Copiii pot fi din nou încurajați să își noteze realizările pe un caiet sau un jurnal, pentru ca progresul lor să fie clar pentru ei.
- Activitatea de flipchart cu emoții poate fi repetată și la sfârșitul sesiunii, dacă există timp. Acest lucru îi va ajuta pe copii să rămână în contact cu emoțiile lor și să se exprime pe tot parcursul anului școlar.

#### SESIUNE DE GRUP 8

##### Titlu/ subiect:

- Confruntarea cu îngrijorarea, stresul și frica

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să identifice lucrurile care provoacă stres, îngrijorare sau teamă;
- să fie capabili să clasifice factorii de stres sau de teamă;
- să fie capabili să găsească modalități de a face față acestor emoții.

##### Pregătire:

- Clasa poate continua activitatea privind emoțiile de pe flipchart (a se vedea grupul de autocunoaștere planuri de sesiune) și aici, la începutul și la sfârșitul lecției.

- În mod alternativ, specialistul poate continua cu provocarea de a face față dezamăgirii prezentată în sesiunea anterioară și poate întreba dacă cineva dorește să împărtășească succesul său în a face față dezamăgirii într-un mod util.

**Resurse:**

- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb;
- flipchart sau tablă albă/ tablă cu cretă;
- fișa de lucru "Pe o scară de la...ll (a se vedea anexa de la pagina 117);
- creioane, pixuri, markere etc.

**Activitate principală:**

- Specialistul începe prin a anunța tema sesiunii și prin a-i reasigura pe copii că emoțiile de stres, îngrijorare și frică sunt perfect normale și că toată lumea le experimentează, deoarece în jurul nostru se întâmplă multe lucruri care ne sperie sau ne îngrijorează. El/ea va sublinia faptul că fiecare emoție este importantă și că rolul fricii este de a ne ajuta să ne protejăm de o situație periculoasă și că este util să o înțelegem, precum și să găsim modalități de a face față acestora.
- Specialistul poate începe cu întrebarea: *Cine de aici a fost vreodată speriat?* (probabil, unele mâini sau toate mâinile vor fi ridicate). El/ea continuă apoi să pună întrebarea: *Poate cineva să explice ce este frica?* După ce copiii au răspuns și a apărut o definiție a emoției (specialistul poate numi și unele simptome somatice), expertul poate continua cu furnizarea unui exemplu personal de frică sau îngrijorare.
- Mai departe, specialistul împarte fișele de lucru pregătite anterior tuturor elevilor și le cere să se gândească și să scrie câteva dintre lucrurile care îi fac să se simtă îngrijorați, stresați sau speriați. După aceea, ei le pot plasa pe scară în funcție de cât de grave par să fie aceste lucruri pentru fiecare copil. Profesorul poate oferi un exemplu pentru a-i ajuta pe elevi să realizeze exercițiul.
- În timp ce copiii completează fișa de lucru, specialistul desenează aceeași scară pe tablă/ foaia de flipchart. După ce elevii au finalizat identificarea și evaluarea îngrijorărilor și temerilor lor, aceștia pot fi invitați să împărtășească câteva reflecții cu clasa, dacă se simt confortabil cu acest lucru.
- Notă: Partea de împărtășire a exercițiului nu ar trebui să fie obligatorie și elevii nu ar trebui să fie forțați să își împărtășească temerile cu clasa. Totuși, dacă împărtășirea este o posibilitate, aceasta ar trebui încurajată și elevilor ar trebui să li se reamintească să fie respectuoși față de temerile și grijile celorlalți și că mulți oameni pot avea aceleași temeri, astfel încât nimic nu este irațional sau anormal.
- Apoi, specialistul îi îndeamnă pe copii să se gândească la modalități prin care pot face față fricii, stresului sau îngrijorării. De asemenea, elevii pot fi îndrumați către strategiile de coping "Helpful - Not Helpful" din sesiunea anterioară și invitați să reflecteze asupra strategiilor pe care le pot aplica și dacă există unele noi care pot fi adăugate la oricare dintre coloane. Câteva exemple pot include: să respire adânc, să vorbească cu un prieten sau cu un părinte sau cu altcineva în care au încredere, să nu facă nimic, să nu vorbească despre temeri, să se simtă rușinați de temerile/îngrijorările lor, să se gândească la consecințele pozitive (sau negative) care se pot întâmpla etc.
- Dacă există ceva timp la sfârșit, clasa poate practica câteva exerciții de respirație profundă (de exemplu, inspirați timp de 4 secunde, mențineți timp de 4 secunde, expirați timp de 4 secunde, mențineți timp de 4 secunde).

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Specialistul rezumă ceea ce s-a discutat în timpul ședinței. El/ea explică faptul că este normal ca unei persoane să îi fie teamă de ceva ce altei persoane nu îi este. El/ea vorbește, de asemenea, despre importanța de a vorbi despre temerile noastre cu părinții, profesorii, prietenii și alte persoane de încredere, deoarece aceștia ne pot face să ne simțim mai bine și ne pot ajuta să elaborăm un plan pentru a depăși frica sau pentru a o reduce.



## PE O SCARĂ DE LA...

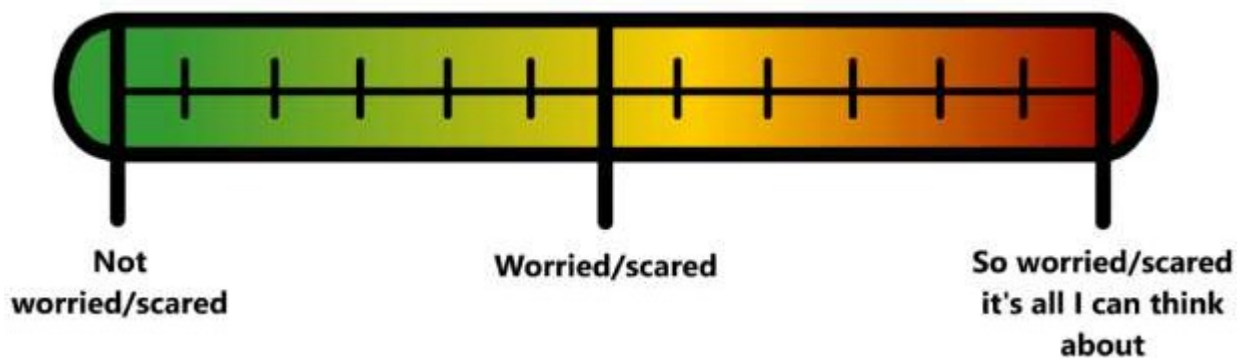
PARTEA 2

Pe spațiul de mai jos, scrieți câteva lucruri care vă fac să vă simțiți îngrijorat, stresat sau speriat:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

AUTOGESTI  
ONARE

Aruncați o privire la scala de mai jos. Unde s-ar situa îngrijorările sau temerile tale pe această scară? Puteți marca lucrurile enumerate mai sus folosind numerele sau cuvintele-cheie.





## SESIUNE DE GRUP 9

## Titlu/ subiect:

- -"Tu ești bun, tu ești deștept...|| - identificarea punctelor forte și vorbirea de sine pozitivă

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să își identifice punctele forte;
- să fie capabili să vorbească pozitiv despre sine ca răspuns la adversități.

## Pregătire:

- Clasa poate continua activitatea emoțiilor de pe flipchart (a se vedea planurile sesiunilor de autocunoaștere în grup) și aici, la începutul și la sfârșitul lecției.
- În mod alternativ, specialistul poate invita elevii să împărtășească orice progrese/ succese în menținerea autocontrolului într-o situație tentantă sau în gestionarea dezamăgirii sau calmarea atunci când au apărut sentimente de frică/îngrijorare, ca o iterație a tot ceea ce s-a discutat în sesiunile anterioare privind autogestionarea.

## Resurse:

- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb;
- Foi A4;
- flipchart sau tablă albă/ tablă cu cretă;
- fișa de lucru "Floarea mea puternică|| (a se vedea anexa de la pagina 120);
- creioane colorate, pixuri, creioane colorate, markere etc.

## Activitate principală:

- Specialistul prezintă subiectul și obiectivele sesiunii curente, care se vor învăța în jurul identificării propriilor puncte forte, dar și al familiarizării cu autovorbirea pozitivă atunci când gândurile negative sau dificile ne copleșesc. El/ea explică faptul că fiecare are puncte forte diferite, adică lucruri la care se pricepe, iar aceste puncte forte personale pot face lucrurile mai bune pentru noi înșine și pentru persoanele din jurul nostru, precum florile care fac o grădină mai frumoasă. Expertul îi instruieste pe elevi să se gândească la punctele lor forte și să le noteze pe fișa de lucru "Floarea mea puternică||, subliniind că, de obicei, punctele forte țin mai degrabă de caracter decât de trăsăturile fizice.
- Specialistul prezintă apoi propriul desen al unui ghiveci de flori ( poate fi utilizată fișa de lucru "Floarea mea puternică||, dar aceasta poate fi înlocuită și cu o activitate de desen). Pe ghiveci, specialistul a scris un punct forte personal (de exemplu, "Am umor||), pe frunză a scris un moment în care a folosit acest punct forte (de exemplu, "I-am spus glume prietenului meu||), iar pe floarea în sine trebuie scris ce s-a întâmplat atunci când a fost folosit acel punct forte (de exemplu, "Prietenul meu era trist înainte și apoi a început să râdă||). Apoi, specialistul le cere copiilor să deseneze un ghiveci de flori propriu (cu un ghiveci, o frunză și o floare) sau să folosească fișa de lucru și să scrie propria lor forță, când au folosit-o și ce s-a întâmplat. Elevii își pot colora florile după cum doresc.
- Dacă elevii au probleme în a-și afla punctul forte, expertul va da exemple de ceea ce a observat în timpul sesiunilor sau îi poate invita pe ceilalți să contribuie. Se pot folosi următoarele îndemnuri: bun ascultător, util, respectuos, bun prieten, politicos, răbdător, învață repede lucruri noi etc.
- După ce au finalizat această activitate, elevii pot decide dacă doresc să își ia florile acasă sau să le expună în clasă, ca o grădină de flori montată pe un perete.
- Apoi, copiii se familiarizează cu vorbirea de sine pozitivă. Specialistul explică pe scurt explică ce înseamnă vorbirea pozitivă despre sine (de exemplu, să vorbești cu tine însuși cu voce tare sau în tăcere, ca un

vocea mică care încearcă să combată gândurile neplăcute și dificile atunci când acestea apar). Expertul poate oferi un exemplu: atunci când cineva este dezamăgit de rezultatul la un test, persoana respectivă își poate spune că a făcut tot posibilul și că data viitoare va studia mai mult și se va descurca mai bine.

- Specialistul împarte flipchartul/ tabla în două coloane: Sentimente  
Gânduri pozitive

Când am emoții...

-"Cred în mine!!

Când mă simt dezamăgit...

-"Sunt o persoană bună!!

Când cineva este rău cu mine  
lăsat pe dinafară

... am curaj și încredere!! Când sunt  
... voi fi mai bun!!

Când mă simt îngrijorat...

-"Pot trece peste oricel

Când mă simt frustrat/ furios...

-Sunt mândru de mine!!

-"Sunt un prieten bun!!

- El/ea le cere elevilor să facă legătura între sentimente și fiecare vorbire de sine pozitivă care s-ar putea aplica și, împreună, să găsească mai multe propoziții cu sentimente și răspunsuri.

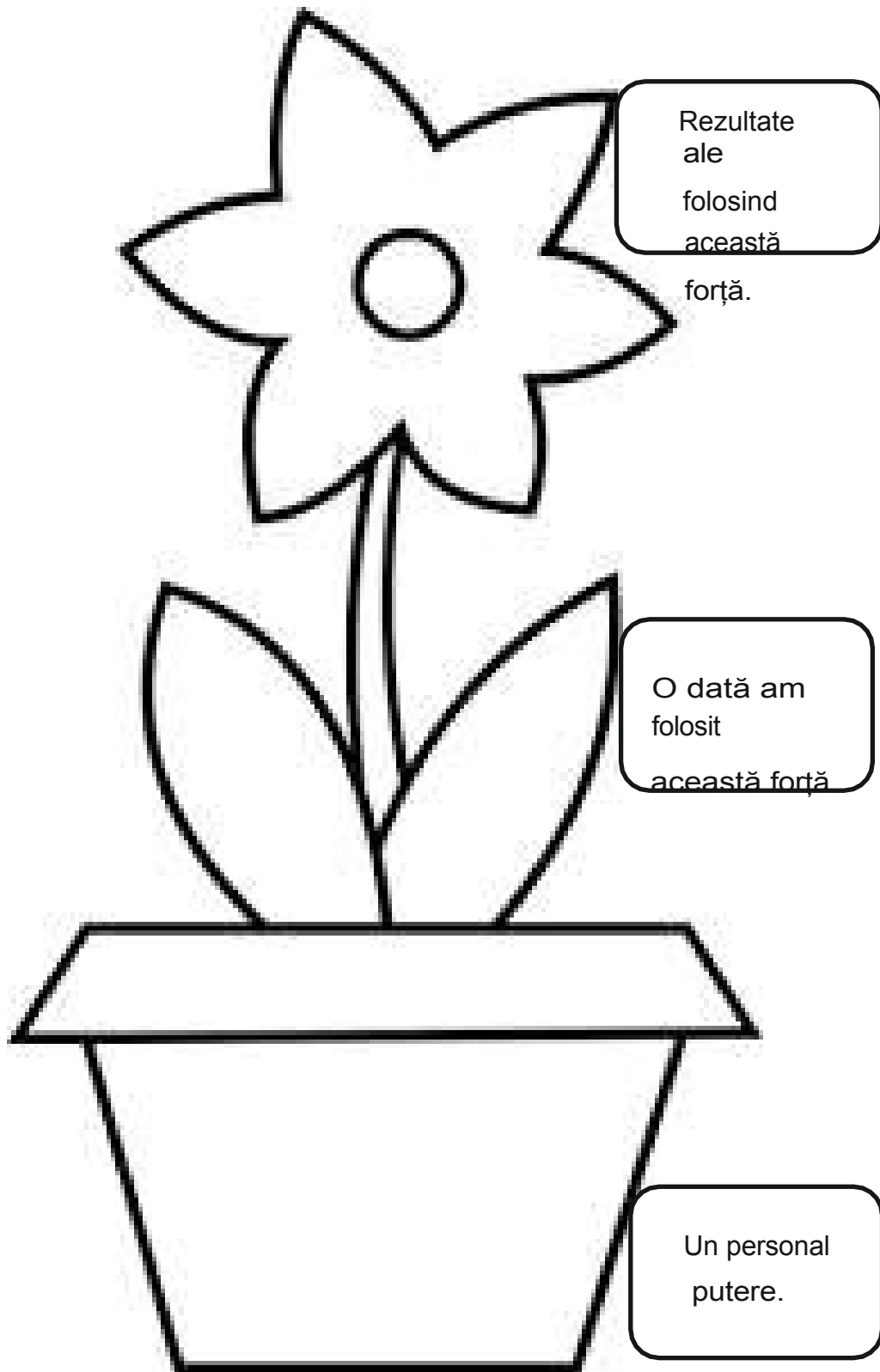
#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă ceea ce s-a discutat și pune următoarele întrebări: *Ce ați învățat în această ședință? Ce ați învățat din sesiunea de astăzi?, Ce puteți face diferit într-o viitoare situație dificilă?, Cum vă puteți simți mai bine?*
- Activitatea de flipchart privind emoțiile poate fi repetată și la sfârșitul lecției, dacă există timp.



www.freepik.com

# FLOAREA MEA PUTERNICĂ



PARTEA 2

AUTOGESTI  
ONARE

# SCONȘTIENTIZARE SOCIALĂ



## SESIUNE DE GRUP 10

### Titlu/ subiect:

- -"Jocul margaretelor|| - educația toleranței

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să înțelegem că nu colegii ne enervează, ci atitudinea lor;
- îmbunătățirea atitudinii lor de toleranță.

### Pregătire:

- Specialistul trebuie să pregătească două desene mari a două margarete pe planșe separate/ foi de flipchart, ambele având un număr de petale egal cu numărul de copii din grup. Pe petale se va scrie în timpul activității ce îi place și ce nu îi place fiecărui membru al clasei.

### Resurse:

- 2 foi de flipchart/planșe albe;
- pixuri, markere etc.

### Activitate principală:

- Copiii se așează în cerc, astfel încât să se poată vedea cu toții. Trebuie reamintite regulile de bază: trebuie să vorbească pe rând, ridicând mâna, și să aștepte ca vorbitorul anterior să termine; trebuie să dea dovadă de respect și să nu facă mișto de lucrurile pe care le împărtășesc ceilalți; trebuie să înțeleagă că lucrurile care urmează să fie discutate nu sunt atacuri personale la adresa nimănui, ci un mod de a acorda mai multă atenție celorlalți și nevoilor lor.
- Specialistul invită elevii să împărtășească cu colegii lor ceea ce le place în timpul dimineților de școală (de exemplu, să discute cu prietenii, să schimbe creioane etc.) și notează răspunsurile în primul desen de margaretă.
- După realizarea primei margarete, specialistul invită copiii să împărtășească colegilor ce nu le place când sunt la școală (de exemplu, să li se atingă părul, să li se ia lucrurile fără permisiune etc.) și notează răspunsurile în al doilea desen de margaretă.
- În cazul copiilor mai mari (9-10 ani), aceștia pot fi invitați să își scrie propriile răspunsuri pe petalele margaretelor, pentru a spori experiența colectivă.
- Cele două desene pot fi colorate și îmbogățite cu detalii, dacă copiilor le place să se oprească asupra acestora.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- După ce ambele desene sunt finalizate, expertul subliniază cât de diferiți sunt oamenii și cum fiecare trebuie să accepte acest lucru, dar și faptul că varietatea oferă forță unui grup/comunității. De asemenea, expertul îi ajută pe elevi să reflecteze asupra faptului că pot exista atitudini sau comportamente care nu ne plac, care ne enervează sau chiar ne provoacă durere și inițiază o discuție despre cum să prevenim acest lucru.
- Principala concluzie a activității este că elevii ar trebui să acorde atenție la ceea ce fac ceilalți

nu le plac și să încerce să evite acele comportamente, în timp ce ar trebui, de asemenea, să acorde atenție la ceea ce altora le place și le face plăcere și să încerce să adopte mai multe din acele comportamente.

## SESIUNE DE GRUP 11

### Titlu/ subiect:

- Dezvoltarea empatiei

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să înțeleagă că cuvintele și gesturile au o semnificație;
- să fie capabili să găsească noi modalități de relaționare cu colegii.

### Pregătire:

- Specialistul poate întocmi o listă de comportamente inadecvate care au avut loc sau continuă să aibă loc în timpul interacțiunilor dintre elevi (de exemplu, situații specifice de intimidare, lipsa de respect pentru opiniile sau lucrurile altora etc.).
- În mod alternativ, specialistul se poate referi la o poveste pe care elevii o cunosc și le place, astfel încât aceștia să se poată raporta la ea (de exemplu, situații din romanele Harry Potter).

### Resurse:

- hârtie de scris, pixuri.

### Activitate principală:

- Specialistul îi invită pe elevi să discute diferite situații de comportamente inadecvate care pot apărea sau au apărut în viața lor de zi cu zi, fără a eticheta comportamentele în niciun fel. De exemplu, specialistul ar putea spune: *Să ne imaginăm următoarea situație...*
- Pentru fiecare situație, copiii sunt invitați să identifice ce ar putea simți și gândi fiecare personaj.
- Mai departe, specialistul conduce discuția către schimbări ipotetice ale celor două situații: *Ce s-ar fi întâmplat dacă personajele ar fi spus sau ar fi făcut lucruri diferite? Ce comportament ar fi condus la un alt tip de sentimente sau gânduri?* Practic, elevii sunt invitați să reconstruiască situațiile/ firul poveștii pentru a obține un efect diferit asupra modului în care personajele simt și gândesc.
- De asemenea, li se poate cere să scrie sau să deseneze un final diferit pentru o poveste pe baza discuțiilor din timpul sesiunii.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- O posibilă sarcină pentru săptămâna următoare ar putea fi să acorde atenție celor din jur (în familie sau în clasă) și să încerce să identifice ceea ce simt și gândesc aceștia. Elevii pot verifica, de asemenea, dacă au avut sau nu dreptate, solicitând persoanelor respective să își împărtășească sentimentele și gândurile în situațiile respective.

**SESIUNE DE GRUP 12****Titlu/ subiect:**

- -"Emoțiile de pe fața mea" - "citirea" expresiilor faciale și a limbajului nonverbal

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să recunoască emoțiile celorlalți, prin descifrarea limbajului non-verbal;
- să fie capabili să numească emoțiile celorlalți;
- dezvoltarea empatiei.

**Pregătire:**

- În funcție de nivelul de competență al elevilor în ceea ce privește abilitățile sociale, emoțiile care pot fi alese pentru a fi lucrate pot varia: dacă nivelul de competență este mai scăzut, activitatea ar trebui să se concentreze pe emoțiile de bază, în timp ce dacă nivelul de competență este mai ridicat, activitatea se poate concentra pe emoții mai elaborate (consultați roata Plutchik a emoțiilor pentru idei suplimentare).
- La începutul sesiunii, elevii pot fi rugați să își împărtășească experiențele din încercarea de a identifica emoțiile altora în cursul săptămânii anterioare.

**Resurse:**

- mai multe seturi de cartonașe cu imagini reprezentând diferite emoții/ notițe scrise cu cuvinte care desemnează emoțiile.

**Activitate principală:**

- Specialistul împarte grupul în grupe de lucru mai mici (3-5 persoane), în funcție de numărul total de elevi. El/ea le explică elevilor că vor juca un joc în care fiecare membru al unei echipe va trebui să aleagă aleatoriu o carte cu o emoție/un nume de emoție și să reprezinte, folosind doar expresia facială, emoția respectivă. Ceilalți membri ai grupului de lucru trebuie să ghicească care este emoția pe care colegul lor o exprimă non-verbal.
- Acest joc poate fi jucat în numeroase moduri (de exemplu, pot fi reprezentate emoțiile diferitelor personaje din cărți sau filme, grupul poate fi împărțit în perechi sau poate lucra și frontal etc.), oferind flexibilitate specialistului și opțiuni de adaptare la nevoile și interesele elevilor.
- Specialistul va explica apoi cum oamenii pot experimenta diferit aceleași emoții, dar există unele asemănări care ne ajută să recunoaștem emoțiile celorlalți. El/ea poate evidenția unele dintre aceste indicii specifice ale unor emoții. De asemenea, specialistul poate împărtăși faptul că, indiferent cât de mult încercăm să ne ascundem emoțiile, acestea pot fi vizibile pentru cineva care ne cunoaște foarte bine.
- La fel de esențial este să le arătăm elevilor importanța limbajului non-verbal în viața noastră și să subliniem faptul că trebuie să ne acordăm atenție unii altora pentru a înțelege mai bine mediul nostru social și, de asemenea, pentru a înțelege impactul acțiunilor noastre asupra celorlalți.

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- O potențială sarcină pentru săptămâna următoare ar putea fi să acorde atenție celor din jur (de preferință persoane mai puțin cunoscute decât membrii familiei sau colegii de clasă) și să încerce să identifice ce simt aceștia, judecând după expresiile feței lor. Dacă se ivește ocazia, elevii ar putea verifica dacă au avut sau nu dreptate, solicitând persoanelor respective să își împărtășească sentimentele și gândurile în situațiile respective.

### SESIUNE DE GRUP 13

#### Titlu/ subiect:

- -"Pădurea specială" - desen de grup/ cooperare

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să își îmbunătățească abilitățile de colaborare;
- să își dezvolte atitudinile de identitate de grup.

#### Pregătire:

- Produsul final va fi un desen de grup reprezentând o pădure.

#### Resurse:

- hârtie de desen lungă/ foaie de flipchart;
- stilouri, creioane colorate, creioane colorate, acuarele, vopsele pentru degete etc.

#### Activitate principală:

- Specialistul va începe sesiunea cu un exercițiu de imaginație. El/ea le cere elevilor să își imagineze că sunt copaci. Fiecare copil își va imagina în minte tipul de copac care dorește să fie: se va gândi la forma ramurilor și a frunzelor, își va imagina dacă au flori sau fructe; copiii nu trebuie să se limiteze la copacii reali: își pot imagina un pom de Crăciun care face smochine, de exemplu. După ce fiecare elev are o imagine clară în minte a copacului care vrea să fie, specialistul le cere elevilor să aleagă un loc pe foaia de desen/papier flipchart și să deseneze copacul din imaginația lor exact așa cum și l-au imaginat (specialistul trebuie să îi ajute pe elevi să aleagă dimensiunea potrivită a desenului: dacă este prea mare, va rămâne prea puțin loc pentru ceilalți elevi, iar dacă este prea mic, desenul nu se va putea distinge între celelalte). Elevii vor crea împreună desenul unei păduri unice, fiecare copac reprezentând un membru al grupului.
- După ce desenul este finalizat, grupul este rugat să dea un nume desenului său special pădure. Specialistul invită elevii să reflecteze asupra particularităților fiecărui copac și asupra modului în care acestea reflectă caracteristicile fiecărui membru al grupului, dar și asupra modului în care fiecare copac are propriile nevoi pentru a prospera în pădure.
- De asemenea, expertul poate consolida ideea de unitate, de efort colectiv și de sprijin reciproc, invitându-i pe elevi să continue să coopereze unii cu alții pentru a-și cultiva pădurea specială.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul va folosi desenul pădurii pentru a le reaminti copiilor în diferite ocazii despre identitatea lor comună și sprijinul reciproc, dar și despre faptul că fiecare copac este diferit și trebuie tratat cu o atenție specială.
- De asemenea, o posibilă sarcină pentru copii este să se gândească cum își pot îmbunătăți pădurea specială și cum pot îmbunătăți munca în echipă pentru ca pădurea lor să se dezvolte. Ei își pot prezenta ideile în fața clasei.

# GESTIONAREA RELAȚIILOR



## SESIUNE DE GRUP 14

### Titlu/ subiect:

- Prezentări reciproce - ascultare activă

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să înțeleagă semnificația unei relații și cum să o gestioneze;
- să fie familiarizați și să fi exersat ascultarea activă;
- să înțeleagă personalitatea și atitudinea.

### Pregătire:

- Toate materialele trebuie să fie pregătite în avans.
- Specialistul va prezenta subiectul în fața clasei.

### Resurse:

- flipchart/ whiteboard;
- hârtie de scris;
- pixuri, creioane, creioane de colorat, radieră, ascuțitoare, markere.

### Activitate principală:

- Specialistul scrie cuvântul "relație" pe tablă și le cere elevilor să extragă cuvinte relevante pentru a descrie acest concept, conducând discuția spre aspecte care construiesc o relație bună și aspecte care o distrug.
- După discuția în grup, expertul împarte grupul în perechi și fiecare elev îi pune partenerului câteva întrebări despre sine pentru a se cunoaște reciproc, ia notițe și apoi fiecare elev își prezintă partenerul în fața clasei.
- Specialistul subliniază apoi importanța și caracteristicile ascultării active și poate cere grupului să voteze pentru cea mai precisă descriere. De asemenea, pentru a declanșa înțelegerea principiilor sociale și a ascultării active, precum și a regulilor de comunicare, specialistul analizează elementele-cheie și atitudinile apărute în timpul exercițiului de prezentare reciprocă (de exemplu, protecție, ajutor, îmbunătățire etc.).

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul le dă elevilor ca sarcină pentru săptămâna următoare să exerseze ascultarea activă cu cei din jurul lor.



**SESIUNE DE GRUP 15****Titlu/ subiect:**

- Gestionarea conflictelor

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie familiarizați cu faptul că relațiile au atât aspecte pozitive, cât și negative;
- să fie capabili să recunoască problemele/ conflictele care pot apărea în relații;
- să lucreze în colaborare pentru a gestiona conflictele;
- să comunice eficient verbal și nonverbal și să ia decizii în grup;
- să își îmbunătățească abilitățile de negociere.

**Pregătire:**

- Specialistul poate cere elevilor să își împărtășească experiențele de ascultare activă din ultima săptămână.
- Toate materialele trebuie să fie pregătite în avans.
- Specialistul va prezenta subiectul în fața clasei.

**Resurse:**

- listă cu situații/ scenarii pozitive și negative și ilustrații ale problemelor/ conflictelor (a se vedea anexele de la paginile 127-128);
- hârtie de scris;
- pixuri, creioane, creioane de colorat, radieră, ascuțitoare, markere.

**Activitate principală:**

- Fiecare elev primește un set de cartonașe reprezentând diferite emoții: de exemplu, bucurie, tristețe, furie, dezgust, teamă etc. (se pot utiliza emoticoanele din fișa de lucru de la pagina 91). Specialistul prezintă elevilor diferite situații pozitive și negative, în timp ce elevii sunt rugați să ridice cartonașele cu emoții care reflectă modul în care îi face să se simtă fiecare situație.
- Apoi, elevii sunt împărțiți în grupuri de câte trei și fiecare grup primește fișa de lucru cu ilustrații ale diferitelor probleme/ conflicte care pot afecta o relație. Elevii trebuie să coopereze și să își dea seama care este problema și cum o pot rezolva. Ei vor scrie/desena ideile lor privind rezolvarea conflictelor și apoi le vor prezenta grupului.
- Alternativ, fiecare grup trebuie să aleagă o ilustrație și să joace situația și soluția acesteia în fața grupului.

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- După ce toate grupurile mici și-au prezentat soluțiile, elevii sunt invitați să ofere feedback-ul lor și să identifice principalele linii directoare de rezolvare a conflictelor. Specialistul va sublinia valoarea conflictului în relații și principalele strategii de rezolvare a conflictelor.
- O posibilă sarcină pentru săptămâna următoare poate fi observarea modului în care ei și ceilalți gestionează conflictele din relații.

## SITUAȚII CARE POT DECLANȘA EMOȚII DIFERITE PENTRU DISCUȚII

### Scenariul 1:

V-ați rugat prietenul să vă împrumute foarfecele pentru a realiza un proiect, dar acum nu știți unde sunt.

### Scenariul 2:

Ai o jucărie nouă și prietenul tău întreabă dacă se poate juca cu ea.

### Scenariul 3:

Prietenul dvs. a căzut și s-a lovit la picior. Plânge.

### Scenariul 4:

Profesorul tău îți cere să rezolvi o problemă de matematică foarte dificilă pe tablă.

### Scenariul 5:

Mama ta ți-a spus să te pregătești pentru că te duce cu mașina la casa prietenei tale.

### Scenariul 6:

Părinții tăi te surprind cu un cadou pe care ți l-ai dorit cu adevărat de ziua ta.

### Scenariul 7:

Ai împrumutat jucăria ta preferată prietenului tău, dar el/ea a stricat-

o.

## ILUSTRAȚII ALE CONFLICTELOR



## SESIUNE DE GRUP 16

### Titlu/ subiect:

- Valori personale

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să învețe despre conceptul de valori personale;
- să își identifice valorile personale;
- să înțeleagă că nu trebuie să-și compromită valorile pentru a-i mulțumi pe alții;
- să își comunice clar nevoile și să fie capabili să mențină relații bune cu ceilalți.

### Pregătire:

- Specialistul le poate cere elevilor să își împărtășească experiențele observând modul în care ei și ceilalți tind să rezolve conflictele din relații.
- Toate materialele trebuie să fie pregătite în avans.
- Specialistul va prezenta subiectul în fața clasei.

### Resurse:

- flipchart/ whiteboard;
- fișa de lucru "Piramida valorilor" (a se vedea anexa de la pagina 130);
- hârtie de scris, pixuri, creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere;
- conexiune la internet, laptop, videoproiector și difuzoare.

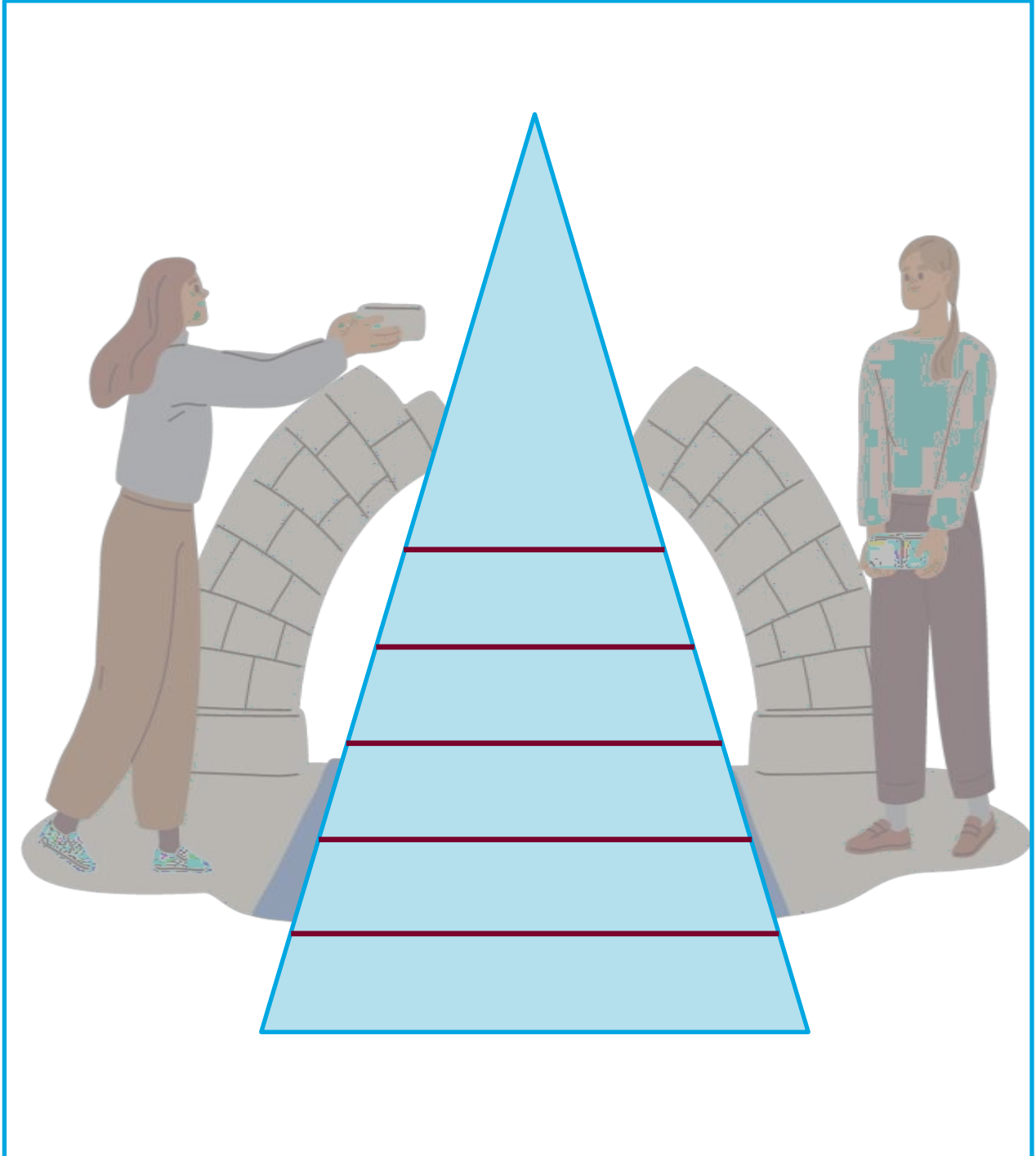
### Activitate principală:

- Ca introducere la sesiune, specialistul prezintă elevilor un videoclip (<https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>) și discută cu grupul conceptul de valori personale, subliniind diferențele de valori necesare pentru a construi o relație bună.
- Expertul va face apoi o listă pe tablă/ flipchart cu diferite valori personale. Elevii primesc fișa de lucru "Piramida valorilor" și sunt rugați să își noteze cele mai importante șase valori în funcție de importanța lor (cea mai importantă va fi deasupra) pe piramida inclusă în fișa de lucru. Scopul este ca fiecare elev să reflecteze asupra propriilor valori.
- Apoi, grupul este împărțit în grupuri de lucru de 3-4 elevi. Grupurile de lucru trebuie să negocieze valorile personale și să ajungă la un top care să reflecte cele 6 valori principale ale tuturor membrilor. Ei își prezintă apoi rezultatele în fața grupului.
- Specialistul discută cu grupul despre procesul de alegere a valorilor grupului mic din valorile personale ale membrilor. El/ea evidențiază elementele procesului și riscurile renunțării la valorile personale în favoarea altora, precum și riscurile de a fi inflexibil în încercarea de a adera la un grup. Expertul va sublinia faptul că similitudinile în valorile personale sunt premisele inițierii relațiilor sociale, iar compromisurile față de valorile personale pentru a evita conflictele sau pentru a-i mulțumi pe ceilalți nu sunt alegeri funcționale necesare.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Activitatea poate fi continuată prin crearea unei ierarhii comune de valori sociale pentru întregul grup. Specialistul poate sublinia faptul că toți oamenii care devin membri ai grupurilor sociale trebuie să adere la valorile sociale ale grupului respectiv, dar este necesar un echilibru între valorile personale și cele sociale.

## PIRAMIDA VALORILOR



**SESIUNE DE GRUP 17****Titlu/ subiect:**

- Gestionarea emoțiilor în relații

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să înțeleagă aspectele negative și pozitive ale relațiilor;
- învățați că toate emoțiile sunt valabile, dar nu toate reacțiile sunt valabile;
- să fie capabil să îi ajute pe alții să gestioneze situații dificile;
- să își îmbunătățească abilitățile de comunicare.

**Pregătire:**

- Specialistul le poate cere elevilor să își amintească valorile comune ale grupului.
- Toate materialele trebuie să fie pregătite în avans.
- Specialistul va prezenta subiectul în fața clasei.

**Resurse:**

- lista cu situații/ scenarii pentru jocul de rol (a se vedea anexa de la pagina 132);
- tablă albă/ flipchart;
- hârtie de scris;
- pixuri, creioane, creioane de colorat, ascuțitoare, gumă de șters, markere.

**Activitate principală:**

- Specialistul împarte grupul în perechi și îi invită să facă un brainstorming despre lucrurile pozitive și negative ale unei relații. Elevii vor împărtăși apoi câteva idei, pe care specialistul le va enumera în două desene (un nor și un soare) realizate pe tablă/ foaia de flipchart: lucrurile negative ale unei relații vor fi notate într-un nor, în timp ce cele pozitive vor fi notate într-un soare. Expertul ar trebui să sublinieze faptul că relațiile au momentele lor bune și cele dificile și că avem de câștigat dacă învățăm cum să le navigăm pe toate.
- Mai departe, elevii sunt împărțiți în grupuri de 4-5 și li se dau situații pe care li se cere să le joace (să se raporteze la personaje) și în care unul dintre membrii grupului trebuie să se confrunte cu unele probleme/ situații dificile în relații, în timp ce ceilalți își asumă rolul de a-i sprijini, de a "gândi în afara cadrului" situației și de a-i ajuta. Elevii trebuie să coopereze pentru a-și da seama cum pot face față problemei. Ei își pot nota toate ideile și apoi pot alege o idee pe care o consideră cea mai potrivită pentru a o prezenta în fața întregului grup.
- Specialistul facilitează schimbul de opinii și sentimente cu privire la jocul de rol și evidențiază modalități sănătoase de validare a emoțiilor și de oferire a sprijinului.

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Specialistul subliniază faptul că toate emoțiile sunt valide și acceptabile. Cu toate acestea, nu toate reacțiile sunt acceptabile! Eliberarea emoțiilor intense este sănătoasă dacă se face într-un mod adecvat. Deși nu este în regulă să țipi și să țipi la alții, actul de a țipa poate fi destul de terapeutic. A le oferi copiilor un spațiu sigur în care să țipe, urmat de o modalitate sănătoasă de a merge mai departe, poate fi un lucru puternic.

## SITUAȚII PENTRU JOCUL DE ROL

### Scenariul 1:

În autobuz, un copil mai mare îți cere să schimbi locul cu prietenul lui pentru a sta împreună. Ai venit mai devreme pentru a obține un loc la fereastră și nu-ți place locația prietenului.

### Scenariul 2:

Prietenul tău nu vrea să se joace cu tine și pare să aibă prieteni noi și te lasă în pace.

### Scenariul 3:

Un prieten v-a rănit sentimentele împărtășind secretele dvs. private cu un alt prieten.

### Scenariul 4:

Este ora pauzei și ți-ai uitat prânzul acasă. Vă este foarte foame.

### Scenariul 5:

Cineva v-a furat toate creioanele.

### Scenariul 6:

Mama ta spune că nu te poți juca jocuri video în acest weekend.

## Sesiunea finală

### SESIUNE DE GRUP 18

#### Titlu/ subiect:

- Autoevaluarea progreselor și lecțiile învățate

**Obiectivele terapeutice/ rezultatele așteptate** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să învețe cum să evalueze și să rezume experiențele lor de învățare;
- să fie capabili să reflecteze și să își recunoască progresul;
- să fiți motivați să vă dezvoltați și să creșteți în continuare.

#### Pregătire:

- Specialistul ar trebui să anunțe grupul că aceasta este întâlnirea finală și că scopul acesteia este de a reflecta asupra progreselor și de a trage concluzii cu privire la lecțiile învățate.

#### Resurse:

- fișa de lucru (a se vedea anexa de la pagina 134);
- hârtie de scris, pixuri, creioane, creioane colorate, markere.





#### Activitate principală:

- Elevii sunt rugați să își amintească momentul în care au început sesiunile de grup și nivelul lor de expertiză privind inteligența emoțională de atunci și modul în care au progresat prin participarea la sesiunile de grup și nivelul lor actual de cunoștințe și abilități privind componentele inteligenței emoționale. Li se cere să își exprime reflecțiile folosindu-și corpul în picioare, ca și cum corpul lor ar fi un termometru sau o scală verticală, și să indice cu mâinile nivelul trecut de cunoștințe și competențe și apoi cel actual.
- Mai departe, elevii sunt rugați să noteze pe foaia de lucru impresii și sentimente cu privire la ceea ce au învățat și experimentat și idei cu privire la modul în care intenționează să își folosească nivelul actual de cunoștințe și abilități.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- La sfârșitul sesiunii, elevii sunt invitați să își imagineze că în mijlocul sălii se află un rucsac pe care fiecare dintre ei îl va lua în timpul călătoriei lor prin viață și fiecare dintre ei ar putea pune în el un lucru important pe care dorește să și-l amintească și să continue să îl aplice din sesiunile de grup privind inteligența emoțională.
- Ca o continuare a reflecției asupra progresului și a lucrurilor pe care le-au învățat, elevii ar putea fi instruiți să:
  - să creeze un poster individual/de grup cu reguli sau lucruri pe care ar trebui să le facă în continuare pentru a-și menține conștiința de sine și socială și pentru a-și gestiona emoțiile și relațiile;
  - să creeze o pagină de jurnal (pot folosi desene, simboluri, cuvinte, autocolante etc.) pentru a-și aminti de lucrurile pe care le-au învățat și de abilitățile pe care le-au dezvoltat;
  - faceți un colaj de fotografii cu emoții dificile și idei potențiale despre cum să le faceți față într-un mod sănătos și funcțional.



 <b>CE AM ÎNVĂȚAT?</b>	 <b>CE VOI APLICA?</b>
 <b>CE MI-A PLĂCUT?</b>	 <b>CE NU MI-A PLĂCUT?</b>

# Sprijin pentru părinți

## 9.1. Rolul părinților în dezvoltarea inteligenței emoționale

Familia reprezintă primul "laborator social", în care individul experimentează primele sale relații cu lumea socială și își testează primele abilități sociale. Toate lucrurile învățate despre relații în timpul copilăriei în mediul familial vor fi ulterior puse în aplicare și testate cu colegii, cu alți adulți, cu partenerii romantici etc. Dar nu tot ceea ce învățăm în familie funcționează în "lumea socială exterioară" și nu tot ceea ce este funcțional va funcționa imediat. De cele mai multe ori, procesul de dobândire a abilităților sociale este unul sinuos și presărat cu experiențe emoționale grele și uneori dureroase și necesită repetiții și reglaje fine de-a lungul copilăriei, capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile jucând un rol crucial în acest proces.

Emoțiile pot fi definite în linii mari ca răspunsuri interioare care reflectă starea noastră în raport cu o situație sau un stimul. Emoțiile sunt tri-dimensionale, deoarece au trei componente distincte: o experiență subiectivă, o reacție fiziologică și un răspuns comportamental. În funcție de asemănarea dintre emoțiile diferitelor persoane în situații similare, am reușit să le etichetăm și să le categorizăm, dar ele rămân în esență personale și subiective. Cu toate acestea, suntem capabili să ne recunoaștem propriile emoții datorită indicilor fiziologice pe care le primim de la corpul nostru în timp ce simțim o anumită emoție și, în același timp, suntem capabili să recunoaștem emoțiile altor persoane, prin prelucrarea reacțiilor lor comportamentale.

Emoțiile sunt numeroase, multifacetate și complexe - unii autori afirmă că există până la 28 de emoții distincte, în timp ce alții vorbesc despre mii de emoții diferențiabile. Oricum ar fi, copiii nu sunt capabili să le identifice și să le clasifice fără ajutor; ei au nevoie de îndrumare în recunoașterea și gestionarea lor

pe cont propriu, la fel cum facem în mod normal atunci când încercăm să-i învățăm să citească și să scrie.

Astăzi știm că, pentru a trăi o viață satisfăcătoare din punct de vedere emoțional, este esențial să înțelegem care emoție se manifestă și este util să recunoaștem care dintre ele se manifestă pe deplin, atât pentru emoțiile plăcute, cât și pentru cele neplăcute. Recunoașterea și abordarea emoțiilor la copii este esențială pentru dezvoltarea și bunăstarea lor emoțională, iar părinții sunt persoanele cele mai potrivite pentru a face acest lucru, deoarece ei sunt cei care petrec cel mai mult timp în preajma copiilor lor și sunt martorii emoțiilor și contextelor lor.

Recunoașterea și gestionarea propriilor emoții ne ajută să înțelegem mai bine modul în care funcționăm și ne ghidează către procese de autoreglare interioară și de adaptare comportamentală care sunt benefice atât la nivel psihologic, cât și la nivel social. Gestionarea emoțiilor nu înseamnă controlul, reprimarea sau mascarea acestora, ci recunoașterea emoțiilor și asigurarea faptului că acțiunile rezultate sunt adecvate situației.

Familia este un sistem de membri și relații care funcționează împreună ca un întreg, la fel ca componentele unei biciclete - orice piesă este importantă pentru funcționarea completă și dacă o singură piesă își schimbă forma sau locul sau modul de funcționare, atunci întregul sistem va fi afectat. Astfel, nu este greu de ghicit că schimburile emoționale dintr-o familie sunt influențate de oricare dintre membrii acesteia, chiar și în situațiile în care aceștia nu sunt vizați direct de comunicarea efectivă. În acest context, capacitatea de a gestiona eficient emoțiile este de o importanță crucială pentru bunăstarea tuturor bună funcționare a întregii familii.

Gestionarea emoțională este o componentă a conceptului mai larg de inteligență emoțională, care a fost pus pe harta dezvoltării psihologice de Daniel Goleman (1995) și a fost abordat de atunci de mulți alți cercetători și practicieni deopotrivă.

În timp ce gestionarea emoțională este o călătorie pe tot parcursul vieții, rădăcinile sale sunt ferm stabilite în timpul copilăriei, iar părinții au un rol esențial în cultivarea capacităților emoționale ale copiilor lor și în furnizarea de instrumente

să navigheze eficient în peisajul complex al emoțiilor.

În ceea ce privește rolul părinților în gestionarea emoțională și impactul acesteia asupra dezvoltării copilului, cercetările din diverse domenii, inclusiv psihologie, neuroștiințe și sociologie, oferă informații valoroase cu privire la acest aspect crucial al educației parentale. Un studiu interesant recent a arătat că reglarea emoțională parentală influențează în mod semnificativ modul în care copiii fac față emoțiilor, deoarece aceștia învață prin modelarea emoțională (Edvoll et. Al, 2023), astfel încât părinții care modelează comportamente sănătoase de reglare emoțională tind să aibă copii care sunt mai buni în gestionarea propriilor emoții.

De asemenea, teoria atașamentului, dezvoltată de John Bowlby, subliniază importanța atașamentelor sigure între părinți și copii. Cercetările efectuate de Mary Ainsworth (1965, 1978) au arătat că copiii cu atașamente sigure față de îngrijitorii lor au mai multe șanse să dezvolte abilități mai bune de reglare emoțională.

Progresele recente în domeniul neuroștiințelor au arătat că dezvoltarea creierului este puternic influențată de experiențele timpurii, iar cercetările sugerează că educația parentală hrănitoare și de susținere emoțională poate avea o influență pozitivă asupra creierului, în special în zonele legate de reglarea emoțiilor. În schimb, experiențele nefavorabile din copilărie, precum neglijarea sau abuzul, pot avea efecte negative de lungă durată asupra gestionării emoționale.

Știința a stabilit cinci fundamente principale pe care se bazează managementul emoțional și toate acestea sunt legate de modul în care părinții acționează și aleg să educe:

1. **Modelarea emoțională.** Copiii învață observând comportamentul celor din jurul lor, în primul rând al părinților. Părinții servesc drept modele emoționale pentru copiii lor. Atunci când părinții manifestă o gestionare emoțională sănătoasă, copiii sunt mai predispuși să imite aceste comportamente. Dimpotrivă, părinții care se luptă cu reglarea emoțională pot transmite involuntar aceste provocări copiilor lor.
2. **Validarea emoțională.** Validarea emoțională a unui copil este esențială. Părinții ar trebui să creeze un mediu în care lor

copiii se simt în siguranță exprimându-și sentimentele fără a fi judecați. Recunoscând emoțiile unui copil și discutând deschis despre acestea, părinții îi ajută copiii să își înțeleagă și să își accepte sentimentele, reducând astfel probabilitatea suprimării sau negării emoțiilor.

3. **Predarea reglării emoțiilor.** Părinții joacă un rol crucial în a-i învăța pe copii cum să își regleze eficient emoțiile. Acest lucru implică strategii precum respirația profundă, mindfulness și rezolvarea problemelor. Prin transmiterea acestor abilități, părinții le dau copiilor posibilitatea de a face față emoțiilor provocatoare într-un mod constructiv.
4. **Empatie și înțelegere.** Empatia, capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane, este un componentă a inteligenței emoționale. Părinții pot cultiva empatia la copiii lor ascultând activ, punând întrebări deschise și încurajându-și copiii să se gândească la cum s-ar putea simți alții în diferite situații.
5. **Rezolvarea conflictelor.** Conflictul este o parte firească a vieții, iar părinții își pot învăța copiii abilități valoroase de rezolvare a conflictelor. Demonstrând o comunicare sănătoasă și rezolvarea problemelor în timpul conflictelor de familie, părinții le oferă copiilor instrumente esențiale pentru a gestiona dezacordurile din viața lor.

Rolul părinților în modelarea abilităților de gestionare emoțională ale copiilor lor se extinde dincolo de copilărie. Pe măsură ce copiii devin adulți, fundația emoțională pusă de părinți le influențează capacitatea de a se dezvolta în diverse aspecte ale vieții. Persoanele cu capacități ridicate de gestionare emoțională sunt adesea mai rezistente în fața adversității, construiesc și mențin mai bine relații sănătoase și sunt mai eficiente în carieră. Astfel, rolul părinților în gestionarea emoțională este unul crucial și durabil, cu implicații profunde pentru dezvoltarea generală și fericirea copiilor lor.

## 9.2. Părinții sunt schimbarea pe care doresc să o vadă în universul familiei lor

A fi părinte este o călătorie complexă și multifacetată, care se extinde mult dincolo de elementele de bază ale îngrijirii și hrănirii. Ea implică modelarea caracterului, a valorilor și a inteligenței emoționale a unui copil. Dintre diferitele elemente ale unei educații parentale eficiente, conceptul de modelare emoțională a părinților se detașează ca o forță fundamentală și puternică în dezvoltarea și bunăstarea emoțională a unui copil.

Modelarea emoțională parentală se referă la procesul prin care părinții își demonstrează și își exprimă propriile emoții în fața copiilor lor. Copiii sunt observatori inteligenți și învață cum să își înțeleagă și să își gestioneze propriile emoții observând modul în care părinții lor le gestionează pe ale lor. Această modelare poate cuprinde o gamă largă de emoții, de la fericire și entuziasm la frustrare, furie și tristețe.

Influența modelării emoționale parentale este prezentă pe mai multe niveluri în ceea ce privește dezasamblarea emoțiilor:

- **conștientizarea emoțiilor** - copiii învață să recunoască și să numească emoțiile urmărindu-și părinții; atunci când părinții își exprimă deschis sentimentele și le etichetează (de exemplu, mă simt frustrat acum), copiii au șanse mai mari să dezvolte un vocabular emoțional bogat și o conștientizare a propriilor stări emoționale;
- **exprimarea emoțională** - părinții servesc drept modele pentru modul în care emoțiile pot fi exprimate și gestionate; copiii care văd cum părinții își gestionează emoțiile în mod constructiv au mai multe șanse să adopte ei înșiși modele sănătoase de exprimare emoțională; dimpotrivă, copiii care văd cum părinții își reprimă sau își exprimă în mod exploziv emoțiile pot avea dificultăți în a găsi modalități eficiente de a face față situației;
- **reglarea emoțiilor** - modelarea emoțională parentală joacă, de asemenea, un rol semnificativ în învățarea copiilor cum să își regleze emoțiile; atunci când părinții demonstrează strategii pentru a face față stresului sau

gestionarea cu calm a furiei, copiii interiorizează aceste tehnici, îmbunătățindu-și propriile abilități de reglare emoțională;

- **empatie și înțelegere** - observarea modului în care părinții reacționează la emoțiile celorlalți poate stimula empatia la copii; atunci când părinții dau dovadă de compasiune și înțelegere față de sentimentele celorlalți, copiii învață importanța empatiei și cum să ofere sprijin celorlalți în momente de nevoie emoțională;
- **rezolvarea conflictelor** - părinții modelează adesea abilitățile de rezolvare a conflictelor atunci când se confruntă cu dezacorduri sau conflicte în familie; copiii care observă cum părinții abordează conflictele cu respect și găsesc soluții reciproc satisfăcătoare sunt mai predispuși să imite aceste abordări de rezolvare a problemelor în propriile relații.

Pornind de la aceste linii de influență, copiii care cresc într-un mediu emoțional expresiv și suportiv tind să aibă o inteligență emoțională mai ridicată, o sănătate mintală mai bună și relații mai sănătoase la vârsta adultă. Ei au mai multe șanse să navigheze prin complexitatea vieții cu reziliență și empatie, atât în mediul personal, cât și în cel profesional.

Pentru a oferi un model emoțional personal sănătos și constructiv, părinții ar trebui să se concentreze asupra următoarelor aspecte cheie:

- ✓ **conștiința de sine** - părinții trebuie mai întâi să își dezvolte propria conștiință de sine prin înțelegerea propriilor emoții, a factorilor declanșatori și a tiparelor de exprimare emoțională, ceea ce implică recunoașterea sentimentelor lor, atât pozitive, cât și negative; conștiința de sine este fundamentul modelării emoționale eficiente;
- ✓ **reglarea emoțională** - părinții ar trebui să demonstreze modalități sănătoase de a-și gestiona emoțiile, inclusiv tehnici precum respirația profundă, mindfulness și vorbirea de sine pozitivă;
- ✓ **exprimarea emoțiilor** - părinții ar trebui să încurajeze exprimarea deschisă și sinceră a emoțiilor în cadrul familiei și ar trebui să se simtă confortabil discutând despre sentimentele lor și, atunci când este cazul, împărtășindu-le cu copiii lor; acest lucru îi ajută pe copii să vadă că

este normal și sănătos să exprimi o gamă largă de emoții;

- ✓ **manifestarea empatiei** - părinții ar trebui să manifeste empatie față de ceilalți, inclusiv față de copiii lor; atunci când copiii sunt supărați, părinții ar trebui să le recunoască sentimentele și să le valideze experiențele, iar această practică îi învață pe copii importanța înțelegerii și susținerii emoțiilor celorlalți;
- ✓ **soluționarea eficientă a conflictelor** - modelarea soluționării eficiente a conflictelor în cadrul familia include ascultarea activă, utilizarea afirmațiilor "eu" pentru exprimarea sentimentelor și căutarea de soluții reciproc avantajoase; comunicarea respectuoasă în timpul dezacordurilor reprezintă un exemplu pozitiv pentru copii;
- ✓ **îngrijirea de sine** - părinții ar trebui să sublinieze importanța îngrijirii de sine și să acorde prioritate bunăstării lor fizice și emoționale, arătând astfel copiilor că îngrijirea de sine este esențială pentru menținerea unui echilibru emoțional sănătos;
- ✓ **solicitarea de ajutor atunci când este necesar** - este important ca părinții să recunoască atunci când au nevoie de ajutor pentru a face față propriilor provocări emoționale; solicitarea terapiei sau a consilierii atunci când este necesar oferă un exemplu valoros că solicitarea de sprijin este un mod sănătos de a aborda dificultățile emoționale;
- ✓ **consecvența** - este esențială în modelarea emoțională, deoarece copiii învață din comportamente și observații repetate în timp; prin urmare, părinții ar trebui să se străduiască să mențină un model emoțional consecvent și pozitiv în viața lor de zi cu zi;
- ✓ **predarea strategiilor de coping** - părinții ar trebui să își învețe în mod activ copiii strategiile de coping pentru gestionarea emoțiilor dificile, explicându-le cum își gestionează ei emoțiile și implicându-i pe copii în practici adecvate vârstei; acest lucru îi ajută pe copii să își dezvolte setul de instrumente emoționale;
- ✓ **comunicarea** - părinții ar trebui să promoveze o comunicare deschisă și eficientă în cadrul familiei și să-și încurajeze copiii să pună întrebări despre emoții și să ofere explicații adecvate vârstei lor; părinții ar trebui să creeze un spațiu sigur în care copiii lor să poată discuta liber despre sentimentele lor.

Modelarea emoțională parentală este o forță puternică și durabilă în dezvoltarea copilului. Părinții care își recunosc rolul de modele emoționale au posibilitatea de a modela pozitiv inteligența emoțională și bunăstarea copiilor lor. Concentrându-se în primul rând asupra propriului comportament, părinții pot crea un mediu propice din punct de vedere emoțional, care să le permită copiilor să-și dezvolte instrumentele esențiale pentru o viață de succes și împlinită. Recunoașterea semnificației modelării emoționale a părinților subliniază importanța cultivării unor gospodării sănătoase din punct de vedere emoțional, care promovează creșterea emoțională și reziliența generației următoare.

Chiar dacă părinții joacă un rol crucial în dezvoltarea inteligenței emoționale, aceștia nu ar trebui să fie blamați sau rușinați dacă uneori nu reușesc să își joace rolul într-un mod constructiv. Țineți cont de faptul că părinții doresc tot ce este mai bun pentru copiii lor, iar deciziile pe care le iau sunt menite să îi protejeze și să îi hrănească și, chiar dacă uneori supraprotejarea și insistența prea mare pentru dezvoltarea într-o anumită direcție ar putea aduce mai mult rău decât progres, ei nu acționează astfel în mod intenționat. Părinții sunt și ei oameni și uneori fac greșeli, dar pot fi ajutați să își găsească calea, oferindu-le informații corecte și acces la sprijin specializat pentru parenting și dezvoltare personală.

### 9.3. Instrumente pentru părinții care doresc să crească copii inteligenți din punct de vedere emoțional

Principalele sarcini ale părinților atunci când își ajută copiii să își recunoască emoțiile sunt să îi ajute să facă diferența între gama largă de emoții trăite și să legitimeze toate emoțiile.

Pentru a rezolva eficient prima sarcină și a-i ajuta pe copii să facă diferența între emoții, părinții pot urma următorii pași:

- **Observați semnalele nonverbale.** De cele mai multe ori, copiii nu își exprimă verbal sentimentele, pentru că nu sunt capabili, dar asta nu înseamnă că nu simt emoții. Astfel, părinții ar trebui să acorde atenție corpului lor

limbajul, expresiile faciale și tonul vocii. Aceste indicii nonverbale pot oferi informații valoroase despre emoțiile copiilor.

- **Puneți întrebări cu final deschis.** Punând întrebări care necesită mai mult decât un simplu răspuns "da" sau "nu", părinții vor încuraja comunicarea deschisă și pot afla mai multe despre contextul interior al copilului. De exemplu, părinții pot întreba: "Cum te simți astăzi?" sau "Poți să-mi spui ce te supără?" sau  
-Care a fost punctul culminant al activității dvs.  
zi?||.
- **Utilizați tehnici de ascultare activă.** Atunci când un copil își exprimă emoțiile, ascultați cu atenție, fără să întrerupeți sau să oferiți imediat soluții. Părinții ar trebui să dea dovadă de empatie și înțelegere spunând lucruri de genul: "Văd că te simți trist. Poți să spui mai multe despre motivele pentru care simțiți acest lucru?".
- **Etichetați emoțiile.** Părinții trebuie să îi ajute pe copii să își identifice și să își numească emoțiile, folosind un limbaj simplu și termeni adecvați vârstei. De exemplu: "Se pare că te simți frustrat pentru că nu ai putut rezolva puzzle-ul".
- **Utilizați ajutoare vizuale.** Copiii mai mici, în special, pot beneficia de ajutoare vizuale, cum ar fi carduri cu emoții sau diagrame cu fețe care prezintă diferite emoții. Acest lucru îi poate ajuta să asocieze sentimentele cu expresii specifice.

9 Pentru a contribui la dignificarea și legitimarea tuturor emoțiilor, părinții pot alege să acționeze după cum urmează:

- **Normalizați emoțiile.** Părinții trebuie să le transmită copiilor că toate emoțiile sunt valide și reprezintă o parte normală a ființei umane. Ei ar trebui să evite judecata sau rușinarea pentru exprimarea emoțiilor, chiar dacă acestea sunt negative.
- **Utilizați exemple personale.** Părinții pot găsi situații similare în propria viață în care au simțit într-un mod asemănător, în special în cazul emoțiilor vulnerabile sau negative. În acest fel, copiii vor înțelege că sentimentele nu sunt rușinoase și că ar trebui să își permită să le simtă.
- **Citiți cărți și povești.** Citirea de cărți și povești care se concentrează pe emoții poate fi

o modalitate utilă de a prezenta și discuta diferite sentimente. Părinții pot pune întrebări despre emoțiile personajelor pentru a iniția conversații despre emoții.

- **Învățați strategii de adaptare.** Odată ce emoțiile sunt identificate, părinții ar trebui să se concentreze pe învățarea unor modalități sănătoase de a le face față. Aceștia pot încuraja respirația profundă, luarea unei pauze sau implicarea într-o activitate de calmare, cum ar fi desenarea sau scrierea unui jurnal. Aceste practici vor trage de la sine concluzia că emoțiile trebuie trăite și că singurul lucru care trebuie gestionat este cum să le exprimăm într-un mod adecvat și nevătămător.
- **Modelarea expresiei emoționale.** S-a subliniat anterior faptul că copiii învață foarte mult urmărindu-i pe adulți. Părinții ar trebui să încerce să fie modele pozitive prin exprimarea propriilor emoții într-un mod sănătos și constructiv. Acest lucru îi poate ajuta pe copii să învețe cum să își gestioneze sentimentele.
- **Creați un mediu sigur.** Părinții ar trebui să se asigure că copiii se simt în siguranță și confortabil discutând cu ei despre emoțiile lor. Ei ar trebui să promoveze un mediu în care copiii să știe că nu vor fi judecați sau pedepsiți pentru că își împărtășesc sentimentele.

Amintiți-vă că a-i ajuta pe copii să-și recunoască și să-și numească emoțiile este un proces care durează toată viața. Încurajarea comunicării deschise și oneste despre sentimente poate contribui la inteligența lor emoțională și la bunăstarea generală. Dacă copiii se luptă în mod constant cu gestionarea emoțiilor lor, dacă manifestă reacții emoționale extreme sau dacă părinții sunt îngrijorați de sănătatea lor mintală, aceștia ar trebui să ia în considerare posibilitatea de a solicita îndrumarea unui psiholog sau consilier pentru copii.

Inteligența emoțională nu înseamnă că oamenii simt doar fericire și satisfacție sau doar emoții pozitive! A fi inteligent emoțional înseamnă a fi capabil să reglementeze toate emoțiile negative și să prevină perturbarea echilibrului emoțional.

## 9.4. Planuri de atelier

# Atelier introductiv

### WORKSHOP 1

#### Titlu/ subiect:

- De ce ar trebui părinții să-și dorească copii inteligenți din punct de vedere emoțional și cum să realizeze acest lucru?

**Rezultate așteptate:** prin participarea la această activitate, părinții vor:

- să învețe despre conceptul de inteligență emoțională și componentele sale;
- să fie conștienți de rolul lor în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor lor;
- să fie capabili să aplice instrumente și tehnici pentru a-și recunoaște și gestiona propriile emoții;
- să fie capabili să aplice instrumente și tehnici pentru a-și sprijini copiii să își recunoască și să își gestioneze propriile emoții;
- să se simtă motivați să se implice în strategii și măsuri educaționale pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor lor.

#### Pregătire:

- Formatorul ar trebui să aleagă o sală spațioasă în care spațiul poate fi ușor reorganizat, iar participanții pot sta în cerc, astfel încât să se poată vedea unii pe alții.
- Formatorul urează bun venit participanților, se prezintă și solicită participanților la atelier să facă același lucru.
- Formatorul solicită grupului de părinți să împărtășească modul în care se simt în momentul prezent și notează numele diferitelor emoții pe flipchart. Variabilitatea emoțiilor va fi punctul de plecare al atelierului.

#### Resurse:

- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop.

#### Activitate principală:

- Formatorul va face o scurtă prezentare despre emoțiile umane și despre conceptul de inteligență emoțională, subliniind necesitatea dezvoltării acestei abilități la copii și rolul părinților în acest demers.
- El/ea le cere participanților să noteze pe un bilețel adeziv cea mai mare frică a lor ca părinți (biletele vor fi anonime). Apoi, formatorul le cere să lipească notițele pe o foaie de flipchart sau pe un perete și să le citească cu voce tare, înainte de a se adresa acestora subliniind cât de comune sunt unele temeri, cum dragostea pentru cineva ne face să ne temem să nu pierdem acea persoană etc.
- Formatorul deschide o discuție solicitând participanților să împărtășească modul în care fac față temerilor lor ca părinți. Soluțiile lor vor fi notate pe flipchart. Formatorul discută fiecare soluție și atrage atenția asupra necesității de a fi conștienți de sine și de a se autonomiza înainte de a aborda dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor.
- Grupul va fi împărțit în perechi, iar participanții sunt rugați să împărtășească cu parteneri o dificultate actuală pe care o au cu copiii lor și modul în care o abordează

acesta. Partenerul ar trebui, de asemenea, să împărtășească un punct de vedere și o soluție pe care le-ar putea aplica dacă ar avea aceeași dificultate. Apoi ar trebui să schimbe rolurile. După finalizarea acestei faze a exercițiului, fiecare pereche se va alătura alteia (formând astfel grupuri de patru) și își vor împărtăși ideile despre abordarea dificultăților cu copiii. Grupurile de patru vor rezuma apoi discuția și își vor împărtăși concluziile cu grupul mare (poate fi oral sau într-o formă scrisă - pe o foaie de flipchart).

- Formatorul rezumă toate concluziile și subliniază importanța comunicării ca instrument de identificare a soluțiilor și de responsabilizare.
- Părinții sunt apoi rugați să își scrie o notă pe o notă adezivă, completând fraza: "Sunt un părinte bun, deoarece...||

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Formatorul le va cere participanților să își imagineze că există un coș mare în mijlocul sălii și să pună acolo o idee importantă cu care pleacă de la atelier (poate fi și un cuvânt care reflectă experiența lor sau ceea ce au învățat).
- Formatorul va încheia sesiunea oferind un mesaj motivațional pentru a inspira părinții să acționeze ca dezvoltatori de inteligență emoțională pentru ei și copiii lor.
- Ținerea unui jurnal al emoțiilor, al experiențelor semnificative cu copiii lor și perspectivei importante privind dezvoltarea inteligenței emoționale ar putea fi, de asemenea, o sarcină inspirată și motivantă pentru părinți, în timp ce oferă o documentație a încercărilor, erorilor și succeselor lor în ghidarea dezvoltării copiilor lor și poate constitui subiecte pentru ateliere și discuții ulterioare.



www.freepik.com



# CONȘTIENTIZARE DE SINE



## WORKSHOP 2

### Titlu/ subiect:

- Autocunoașterea - rolul părinților în identificarea emoțiilor copiilor

**Rezultate așteptate:** prin participarea la această activitate, părinții vor:

- să se familiarizeze cu conceptul de inteligență emoțională și cu cele patru dimensiuni ale sale;
- să se familiarizeze cu lumea emoțiilor și cu rolul lor în viața umană;
- să înțeleagă specificitatea dezvoltării emoționale la copii;
- să poată sprijini copiii în recunoașterea emoțiilor lor.

### Pregătire:

- Formatorul urează bun venit participanților.
- Formatorul prezintă gama tematică a atelierelor pentru părinți și conținutul atelierului curent.

### Resurse:

- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop.

### Activitate principală:

- Formatorul ține o mini-lecție despre conceptul de inteligență emoțională și cele patru dimensiuni/ componente ale sale.
- Formatorul prezintă o definiție a emoțiilor, apoi împarte participanții în grupuri formate din 2-3 persoane și distribuie bilețele adezive, cerându-le să noteze emoțiile exprimate de copiii lor - o emoție pe un bilețel. Apoi, participanții citesc numele emoțiilor și lipesc bilețelele pe tablă - creând un spectru de emoții. Formatorul completează cu alte emoții pe care participanții nu le-au menționat.
- Este important ca următoarele emoții de bază să fie indicate: bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză, rușine și dezgust. Pot fi evocate următoarele: Roata emoțiilor a lui Robert Plutchik sau Roata sentimentelor concepută de Kaitlin Robbs.
- Formatorul ține o mini prelegere despre cum se formează emoțiile - neuro-mecanica emoțiilor, structurile cerebrale corticale și subcorticale responsabile de formarea emoțiilor. Apoi, în cadrul unei discuții cu participanții, formatorul definește rolul emoțiilor de bază în viața umană.
- Este important să subliniem faptul că emoțiile apar în mod automat și că ele constituie reacții la ceea ce trăim - ele ne furnizează rapid informații. Trebuie subliniat faptul că emoțiile nu pot fi clasificate ca fiind rele sau bune, chiar dacă unele sunt mai plăcute, în timp ce altele sunt neplăcute, și că fiecare emoție este importantă - de exemplu, furia informează cu privire la încălcarea limitelor noastre; tristețea ne informează că am pierdut ceva important pentru noi, ne permite să ne odihnim și să primim sprijin; anxietatea/ frica ne protejează de pericol; rușinea ne informează că am încălcat anumite norme; bucuria ne informează de un sentiment de

împlinirea și fericirea, ne dă multă energie și ne apropie de ceilalți oameni.

- Formatorul ține o mini prelegere despre dezvoltarea emoțională în copilărie, concentrându-se pe copiii cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani. Copiii de această vârstă se confruntă cu una dintre cele mai mari provocări întâlnite până acum: mersul la școală. Ei trebuie să se adapteze la sarcinile școlare, la noul ritm al eforturilor de învățare și la noile cerințe sociale care apar în mediul școlar. În această perioadă, este foarte important ca copiii să înțeleagă că părinții lor sunt în aceeași echipă cu ei (adesea, copiii au impresia că părinții sunt de partea profesorilor împotriva lor) și le oferă tot sprijinul.
- Formatorul împarte participanții în grupuri de câte patru. Fiecare grup primește o foaie mare de flipchart și este rugat să discute despre rolul părinților în sprijinirea copiilor în recunoașterea și numirea emoțiilor trăite și să își noteze ideile. Apoi, fiecare grup își prezintă concluziile tuturor participanților. Formatorul trebuie să sublinieze ideile importante pe care părinții trebuie să le aibă în vedere, completând prezentările grupurilor de lucru cu informații relevante.
- La sfârșitul atelierului, formatorul invită participanții la o rundă de debriefing: gânduri și reflecții care însoțesc participanții după acest atelier.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Formatorul sugerează utilizarea unui jurnal al emoțiilor: lucrați cu copilul pentru a crea o hartă a emoțiilor sale. Va exista o pagină separată dedicată fiecărei zile de exercițiu - jumătate din pagină ar trebui să fie umplută cu situațiile și emoțiile trăite de copil, iar cealaltă jumătate cu emoțiile pe care părintele le-a recunoscut la copilul său în acel moment. La sfârșitul fiecărei zile, părintele și copilul ar trebui să discute despre emoțiile resimțite de copil în ziua respectivă și să își compare observațiile. Părintele va fi cel care va completa jurnalul emoțiilor, care poate fi păstrat timp de aproximativ o duzină de zile.



# AUTOGESTIONARE



## WORKSHOP 3

### Titlu/ subiect:

- Auto-management - ajutorarea părinții să obțină înțelegere asupra lor copiilor abilitățile de autogestionare

**Rezultate așteptate:** prin participarea la această activitate, părinții vor:

- să înțeleagă specificul autogestionării în timpul copilăriei;
- să fie conștienți de importanța de a fi modele pentru copiii lor;
- să poată sprijini copiii în recunoașterea și gestionarea emoțiilor lor.

### Pregătire:

- Formatorul urează bun venit participanților.
- Formatorul discută gama tematică a atelierelor pentru părinți și detaliază tema atelierului curent.

### Resurse:

- fișa de lucru "Reglarea emoțiilor pentru adulții (a se vedea anexa de la pagina 146);
- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop.

### Activitate principală:

- Formatorul reiterează conceptul de inteligență emoțională al lui Daniel Goleman și descrie cele patru dimensiuni ale sale, concentrându-se în special pe conceptul de autogestionare în copilărie.
- Va fi util ca formatorul să abordeze dificultățile emoționale cu care se confruntă copiii în primii lor ani de școală, precum și provocările cu care se confruntă adulții din jurul lor în această perioadă. La această vârstă, copiii nu sunt pe deplin echipați cu abilități de autogestionare, deoarece nu își pot recunoaște întotdeauna emoțiile sau, chiar dacă o fac, nu știu cum să le gestioneze pentru a le regla.
- Formatorul poate prezenta câteva abilități de bază de autogestionare realizabile în copilărie: monitorizarea regulilor (de exemplu, ale unui joc), menținerea concentrării asupra unei sarcini (de exemplu, numărarea înainte/înapoi, colorarea), monitorizarea timpului (de exemplu, ținerea unui jurnal al activităților lor și a duratei acestora), stabilirea de obiective și monitorizarea acestora (de exemplu, ceva ce doresc să învețe), amânarea gratificării (de exemplu, păstrarea unei bomboane pentru mai târziu), amânarea acțiunii/controlul impulsurilor (de exemplu, așteptarea unui minut înainte de a acționa, așteptarea a 10 secunde înainte de a spune ceva) etc.
- Apoi, părinții, individual sau în grupuri, notează pe bilețelele adezive abilitățile de autogestionare pe care le-au observat la copiii lor - sau lipsa acestora (ceea ce înseamnă că și deficitul ar trebui aduse în discuție).
- Ar fi bine să urmăriți acest exercițiu cu o scurtă discuție despre modul în care părinții tratează aceste abilități sau lipsa lor (de exemplu, își laudă copiii pentru succesele și abilitățile dorite? Se concentrează doar pe probleme? Cum încearcă pentru a-și ajuta copiii să își dezvolte sau să își perfecționeze abilitățile de autogestionare?).

- Formatorul înmânează fișa de lucru "Reglarea emoțiilor pentru adulții și invită participanții să se gândească la o situație în care au trebuit să își gestioneze propriile emoții și să completeze individual întrebările. Acest exercițiu urmărește să îi ajute să reflecteze asupra propriului comportament și a abilităților de autogestionare. Poate urma apoi o scurtă discuție despre ceea ce a fost notat (de exemplu, găsirea unor comportamente sau reacții comune, discutarea celor mai bune modalități de a gestiona situațiile dificile etc.).
- Este important să se sublinieze faptul că acest exercițiu ar putea genera emoții dificile pentru părinți și că, dacă cineva nu dorește să împărtășească ceea ce a scris, nu este obligat să o facă. De asemenea, este important ca formatorul să reamintească tuturor să nu-și judece colegii, ci să manifeste deschidere și înțelegere reciprocă.
- Formatorul abordează apoi pe scurt subiectul modelării ca instrument parental important. Pe baza vulnerabilității lor, toți copiii tind să îi admire pe cei din jur și să copieze comportamentele pe care le văd. Astfel, este mai ușor să conduci copiii spre dezvoltare prin comportamente coerente decât prin predici.
- Formatorul împarte apoi participanții în grupuri. Fiecare grup primește o foaie de flipchart și trebuie să discute și să noteze idei despre cum își pot ajuta părinții copiii să își îmbunătățească abilitățile de autogestionare și să își regleze emoțiile. Fiecare grup își prezintă apoi concluziile în fața forumului. Formatorul poate adăuga strategii concrete care nu au fost menționate.
- La sfârșitul atelierului, formatorul invită participanții la o rundă de bilanț: participanții ar trebui să reflecteze asupra modului în care se simt după atelierul de astăzi, asupra a ceea ce au învățat, asupra a ceea ce au remarcat cel mai mult.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Încurajați de ideile și discuțiile despre strategiile de autogestionare pentru a-și ajuta copiii să își îmbunătățească abilitățile de autogestionare, părinții sunt încurajați să aleagă una sau mai multe care cred că ar funcționa pentru ei și pentru copiii lor și să le pună în aplicare acasă. Astfel de strategii ar putea fi:
  - invitarea copiilor să își amâne acțiunile sau satisfacțiile;
  - sugerarea de jocuri în care copiii își pot exersa controlul impulsurilor sau capacitatea de a monitoriza regulile;
  - ajutarea copiilor să facă o listă de "lucruri de făcut/un program, pentru a-i ajuta să își stabilească obiective și să monitorizeze timpul;
  - oferind copiilor posibilitatea de a-și împărtăși emoțiile, de a le înțelege și de a le discuta;
  - îndemnându-i pe copii să rămână concentrați în ciuda furtunilor de emoții și conducându-i prin autoanaliză și introspecție cu ajutorul întrebărilor;
  - crearea unui borcan cu afirmații zilnice, pentru a-și ajuta copiii să își înceapă ziua cu o notă bună și să se simtă susținuți etc.



# REGLAREA EMOȚIILOR PENTRU ADULȚI

Această fișă de lucru este concepută pentru a vă ajuta să vă recunoașteți emoțiile. Folosind un exemplu din viața ta, completează următoarea fișă de lucru și exersează-ți analiza emoțiilor din situația respectivă.

Ce s-a întâmplat?

---

De ce s-a întâmplat această situație?

---

Cum v-ați simțit, atât fizic, cât și emoțional?

---

Ce gânduri ați avut în acele momente?

---

Cum ați fi vrut să reacționați la această situație?

---

Cum ați reacționat?

---

A fost clar din reacțiile dvs. pentru cei din jur ce ați simțit și ce ați gândit?

---

Cum te-au afectat mai târziu emoțiile și acțiunile tale?

---



---



---

# CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ



## WORKSHOP 4

### Titlu/ subiect:

- Conștientizarea socială - cum să îi ajutăm pe copii să o dezvolte

**Rezultate așteptate:** prin participarea la această activitate, părinții vor:

- învățați elementele de bază despre conceptul de conștiință socială;
- să fie conștienți de mediul lor social și să învețe cum să îl folosească ca exemplu și instrument de învățare pentru a forma conștiința socială a copiilor;
- obțineți idei pentru încurajarea conștiinței sociale acasă.

### Pregătire:

- Formatorul urează bun venit participanților.
- Formatorul discută gama tematică a atelierelor pentru părinți și detaliază tema atelierului curent.
- Poate fi util să recapitulăm secvența de lucru și să petrecem câteva minute cu privire la conținutul anterior, și anume conceptele de autocunoaștere și automanagement.

### Resurse:

- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop.

### Activitate principală:

- Formatorul explică conceptul de conștiință socială.
- Înainte de a specifica în detaliu conceptul de conștiință socială, formatorul va stimula grupul de părinți să împărtășească semnificația posibilă a termenului de *conștiință socială*. Ar putea fi util să solicitați unui părinte să vină și să noteze pe tablă ceea ce se spune în încercările de definire a conștiinței sociale.
- După ce au avut loc câteva schimburi de opinii, se propune definiția de referință: capacitatea de a observa cu acuratețe emoțiile celorlalți și de a "citi" situațiile în mod adecvat. Este vorba despre simțirea a ceea ce gândesc și simt alte persoane, despre capacitatea de a le lua perspectiva și de a utiliza propria capacitate de empatie; este vorba despre capacitatea de a simți, înțelege și reacționa la emoțiile celorlalți în situații sociale.
- Formatorul întreabă grupul dacă definiția extinde ceea ce au împărtășit și dacă există ceva care îi frapează. Dacă există o atmosferă de încredere creată în cadrul grupului, care favorizează împărtășirea experiențelor, formatorul poate încerca să aducă în discuție situația părintelui care a fost invitat anterior să scrie pe tablă/ flipchart și să îl întrebe cum s-a simțit și cum crede grupul că s-a simțit.
- Alternativ, formatorul poate pregăti o fotocopie a definiției și poate ruga o persoană din grup să se ridice și să vină în fața camerei și să o citească în fața tuturor. Apoi, formatorul se poate folosi de experiența cititorului pentru a stimula grupul de părinți să întrebe cum s-a simțit acea persoană.
- În orice caz, ideea centrală a acestei sarcini este de a permite grupului să experimenteze acolo și apoi conceptul teoretic de conștiință socială.

- Empatia este cheia înțelegerii situațiilor sociale. Formatorul va face tranziția teoretică de la conștientizarea socială la empatie - aceasta din urmă fiind capacitatea de a ne pune în locul celuilalt, de a gândi și simți "ca și cum" am fi cealaltă persoană. Formatorul subliniază utilitatea și importanța acestei abilități în toate contextele, private și profesionale (de exemplu, în cuplu, în sport, în afaceri etc.).
- Formatorul solicită grupului să împărtășească câteva exemple de situații în care participanții au folosit empatia pentru a se conecta la alte persoane sau în care au observat că o altă persoană a folosit abilitățile empatice pentru a se conecta la ei.
- Formatorul împarte grupul în perechi, favorizând împerecherea cu necunoscuți/persoane cu care nu s-a mai interacționat până acum. Participanții sunt rugați să povestească pe rând, în 3-5 minute, despre un film, un serial TV sau o carte pe care au citit-o, subliniind părțile care au avut cel mai mare impact emoțional asupra lor. Ascultătorul poate pune întrebări pentru a obține mai multe detalii despre aspectele pe care le consideră mai importante. După ce naratorul a terminat, ascultătorul va expune care crede el/ea că au fost emoțiile predominante pe care le-a trăit naratorul (de exemplu, el/ea poate începe prin a spune "Dacă aș fi ascultat bine..."). După ce ambele persoane din perechi au fost atât naratori, cât și ascultători, participanții pot împărtăși cu întregul grup câteva reflecții cu privire la experiențele lor.
- Formatorul ar trebui să sublinieze ideea că este important să se acorde atenție nu numai conținutului sau evenimentelor dintr-o anumită situație, ci și experiențelor emoționale ale participanților și, pentru a face acest lucru, trebuie să ne amintim și să ne conectăm cu propriile experiențe anterioare similare.
- Următoarea secvență a atelierului se concentrează pe utilizarea empatiei pentru a intra în contact cu emoțiile copiilor. Formatorul va prezenta o selecție de videoclipuri scurte cu copii în diferite situații (acestea pot include sau nu sunet) și apoi va cere participanților (în mod frontal sau în grupuri de lucru) să spună ce simte, gândește, are nevoie fiecare copil în acel moment.
- Mai departe, formatorul va explica particularitățile emoțiilor copiilor și faptul că manifestările emoționale sunt mesaje, adresate propriei persoane și/sau celorlalți, despre cum se simte persoana respectivă într-un anumit moment. A înțelege emoțiile înseamnă a înțelege nevoile și acțiunile personale și a acționa în consecință. Empatia are mai puțin de-a face cu anumite cuvinte și mai mult cu conectarea la celălalt și simțirea împreună. Dacă se consideră adecvat, formatorul poate conduce discuția către reacții sănătoase și nesănătoase în anumite situații care implică emoții.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- La finalul atelierului, formatorul invită participanții să împărtășească ceea ce au reținut din sesiune.
- De asemenea, formatorul poate împărți din nou grupul în grupuri mici de lucru și le poate cere să discute despre ceea ce au învățat și ceea ce cred că vor aplica mai departe și să scrie concluziile acestor reflecții pe o foaie de flipchart.



# GESTIONAREA RELAȚIILOR



## WORKSHOP 5

### Titlu/ subiect:

- Managementul relațiilor - o cale către succes

**Rezultate așteptate:** prin participarea la această activitate, părinții vor:

- să fie capabili să comunice eficient verbal și non-verbal;
- să-și îmbunătățească capacitatea de a lua decizii în grup;
- să își îmbunătățească abilitățile de negociere.

### Pregătire:

- Formatorul urează bun venit participanților.
- Formatorul discută gama tematică a atelierelor pentru părinți și detaliază tema atelierului curent.
- Va fi util să se utilizeze o sală spațioasă și să se dispună scaunele în jurul unui cadru circular, astfel încât participanții să se poată confrunta între ei.

### Resurse:

- foi de tablă/ flipchart și markere;
- note adezive, coli A4;
- pixuri/ creioane;
- videoproiector, laptop;
- portocale.

### Activitate principală:

- Formatorul explică faptul că abilitățile de comunicare și cooperare, precum și atitudinile de grijă și toleranță sunt caracteristici esențiale pentru a iniția și menține relații funcționale la orice vârstă. De asemenea, aceste aptitudini și atitudini joacă un rol important în consolidarea încrederii copiilor în faptul că contribuția lor contează și că pot face diferența în viața lor și în comunitatea lor.
- Formatorul împarte grupul în grupuri mici de lucru și invită participanții să facă brainstorming cu cât mai multe idei despre cum să implice copiii în activități în care ar putea învăța cum să aibă grijă de ceilalți. Toate ideile vor fi notate pe foi de flipchart și prezentate grupului. Formatorul va rezuma ideile și le va evidenția pe cele mai eficiente sau pe cele mai inovatoare.
- Formatorul explică principiile atașamentului și importanța sentimentului de siguranță pentru dezvoltarea generală a unui copil și în special pentru structurarea unor abilități puternice de cooperare, comunicare și luare a deciziilor.
- Mai departe, formatorul împarte grupul în perechi și îi invită să joace -Exercițiul "portocală". Fiecare pereche primește o portocală, iar partenerii trebuie să își argumenteze dreptul de a poseda portocala. Ei sunt încurajați să fie cât mai creativi posibil și să ia o decizie cu privire la cine ar trebui să dețină portocala într-un anumit interval de timp (10-15 minute). Pentru mai multă complexitate, participanților li se poate spune că nu au voie să împartă portocala între ei. La sfârșitul exercițiului, se face o scurtă trecere în revistă a experienței participanților pe parcursul acestui exercițiu, în timp ce formatorul va sublinia importanța abilităților de negociere. Negocierea este un proces prin care prin care se ajunge la un acord, evitându-se în același timp conflictele. Cu toate acestea, având mare



abilitățile de negociere nu se referă doar la capacitatea de a câștiga un argument. De fapt, negocierea de succes îi ajută pe oameni să construiască relații mai puternice cu ceilalți și, prin urmare, să își îmbunătățească inteligența emoțională. Negocierea favorizează bunăvoința în ciuda unei diferențe de interese și îi învață pe oameni să respecte preocupările tuturor părților implicate într-un conflict. De asemenea, ajută la evitarea conflictelor viitoare, lăsând ambele părți la fel de mulțumite, fără bariere în calea comunicării.

- Formatorul va împărți grupul în grupe mici de 4-5 persoane. Fiecare grup trebuie să creeze un text scurt despre un anumit subiect (de exemplu, o poveste inspirată din lumea animalelor despre cum să le explici copiilor importanța cooperării; o rețetă creativă pentru munca în echipă; o poezie despre importanța diplomației și a politeții) pe care îl vor împărtăși cu celelalte grupuri la final. Ideea exercițiului este de a utiliza diverse abilități de comunicare și de a crea o experiență de colaborare pentru a inspira participanții să predea comunicarea și cooperarea acasă. La sfârșitul activității, după ce toate textele au fost prezentate, formatorul va invita participanții să împărtășească experiența lor de lucru în grupul mic, întrebându-i despre sentimentele lor, gândurile lor, impresiile lor cu privire la ceea ce a fost ușor sau dificil, modul în care și-au organizat sarcina, ce pot aplica etc.
- Alternativ, sarcina fiecărui grup poate fi de a găsi patru cuvinte care să descrie un anumit subiect (de exemplu, ilustrat într-o imagine). Apoi, două grupuri se vor combina și sarcina lor va fi să ajungă la un acord cu privire la cele patru cuvinte care trebuie utilizate. Acest exercițiu îi va ajuta să vadă că, deși un punct de vedere comun nu este de obicei prezent la începutul unei sarcini, acesta poate fi creat dacă toate părțile lucrează împreună. La sfârșitul activității, după ce toate cuvintele au fost prezentate, formatorul va invita participanții să împărtășească experiența lor de lucru în grupul mic, întrebându-i despre sentimentele lor, gândurile lor, impresiile lor cu privire la ceea ce a fost ușor sau dificil, modul în care și-au organizat sarcina, ce pot aplica etc.
- Activitatea finală este axată pe luarea deciziilor. Formatorul citește cu voce tare perechi de obiecte similare sau complementare, iar participanții trebuie să decidă individual ce obiect ar dori să fie (de exemplu: *Ai fi un ciocan sau un cui? Un șoarece sau o pisică? Un cartof sau o roșie? O ușă sau o fereastră? O casă sau o curte? Un pod sau un zid?*). În fiecare rundă, formatorul va invita câțiva participanți să împărtășească și să explice alegerile lor.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- La sfârșitul atelierului, formatorul oferă participanților posibilitatea de a-și împărtăși impresiile, lecțiile învățate din cadrul atelierelor și ceea ce cred că vor aplica acasă - individual sau în grupuri mici, oral sau în scris, pe fișe de post sau pe coli de flipchart.



## Cele mai bune practici interculturale

Ultimul capitol al acestui model este dedicat celor mai bune practici de dezvoltare a inteligenței emoționale în Europa și în întreaga lume, oferind referințe pentru documentarea ulterioară. Acest capitol nu este conceput doar pentru profesori, profesioniști sau părinți, ci și pentru toate părțile interesate implicate în sistemele de educație și pentru întreaga comunitate care s-ar putea organiza în jurul valorilor dezvoltării inteligenței emoționale.

CELE MAI BUNE PRACTICI 1	
ȚARĂ:	👤👤👤 ITALIA 
Titlu/ subiect:	
<b>INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ CA METODĂ EDUCAȚIONAL-RELAȚIONALĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LA DISTANȚĂ: ACTIVITATEA DESFĂȘURATĂ DE ELEVII CLASELOR I B ȘI I C DE LA ȘCOALA PRIMARĂ CAMPORA</b>	
Descriere:	
<p>În învățământul primar, povestirea și imaginația basmelor joacă un rol fundamental în învățare și în dezvoltarea inteligenței emoționale. Acesta este motivul pentru care Institutul Comprehensiv -Campora S.G. - Aiello C. II de la Amantea a folosit tehnica basmului ca activitate terapeutică în ateliere desfășurate atât în clasă, cât și la distanță. Prin utilizarea metaforei dualismului protagonist/antagonist - bun/ rău, copiii au putut dezvolta alfabetizarea emoțională necesară pentru dezvoltarea empatiei. În special, elevii au fost invitați să creeze și să inventeze povești astfel încât să se poată identifica cu evenimentele personajelor prezentate.</p> <p>Activitatea a fost desfășurată într-un proces în trei etape. Prima fază implică, prin utilizarea platformei adoptate de școală pentru lecțiile video, ascultarea poveștii tematice despre Covid-19 (mai bine cunoscut sub numele de Coronavirus) descris ca un rege malefic care a devenit parte covârșitoare din viața noastră. Acesta este incipitul basmului care dă startul celei de-a doua faze, în care elevii și-au creat propria poveste, transformând-o într-un puternic instrument de învățare. A treia și ultima fază se ocupă cu transpunerea limbajului metaforic prezentat de elevi în conținut disciplinar, devenind un instrument de dezvoltare armonioasă a personalității. În diferitele etape de construire a poveștii împreună cu copiii, au fost utilizate diverse tehnici de lucru, precum învățarea prin cooperare și brainstorming-ul, pentru a crește sprijinul reciproc și apropierea emoțională a elevilor, pentru a învăța să comunice cu empatie.</p> <p>Scopul principal al atelierului a fost, prin urmare, de a facilita dezvoltarea empatiei. De fapt, învățarea la distanță a permis elevului mai inteligent din punct de vedere emoțional să dezvolte o reziliență puternică, iar celui cu mai multe dificultăți să se deschidă mai mult. S-a demonstrat cum, prin intermediul atelierelor experiențiale și al utilizării diferitelor tehnici de învățare, elevii au fost motivați să depășească suferința emoțională exprimată la începutul anului. Foarte important este rolul expertului care, stimulând emisfera creativității, a adaptării și a gândirii divergente, s-a asigurat că elevii își mențin atenția asupra proiectului.</p>	
Link:	
<a href="https://www.comprehensivcampora-aiello.edu.it/attivita-alunni/1161-intelligenza-emotiva-come-metodo-educativo-relazionale-nella-didattica-a-distanza-lavori-eseguiti-dagli-alunni-della-1-b-e-1-c-della-scuola-primaria-di-campora.html">https://www.comprehensivcampora-aiello.edu.it/attivita-alunni/1161-intelligenza-emotiva-come-metodo-educativo-relazionale-nella-didattica-a-distanza-lavori-eseguiti-dagli-alunni-della-1-b-e-1-c-della-scuola-primaria-di-campora.html</a>	

**CELE MAI BUNE PRACTICI 2**
**ȚARĂ:**  **ITALIA**

**Titlu/ subiect:**
**ACTIVITĂȚI PRIVIND COMPETENȚA EMOȚIONALĂ ȘI EMPATIA - O FURTUNĂ DE EMOȚII (RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR PRIMARE ȘI SECUNDARE)**
**Descriere:**

Activitatea a fost desfășurată de Institutul Comprehensiv -Bastiano Genovesell din Messina pe elevii de gimnaziu pentru a-i ajuta să înțeleagă diferența dintre emoțiile primare și cele secundare. Activitatea poate fi desfășurată în clasă, precum și cu alte grupuri sociale relevante pentru vârstă.

Elevii au fost împărțiți în grupuri mici și li s-a cerut să noteze toate emoțiile care le vin în minte într-un timp limitat (aproximativ 5 minute). Profesorii i-au oprit apoi și i-au îndrumat spre următoarea etapă a temei: pentru fiecare emoție de pe hârtie li s-a cerut să adauge un moment/ o situație în care au simțit-o (aproximativ 10-15 minute). Apoi, fiecare grup a ales un purtător de cuvânt, care a vorbit în numele tuturor, iar profesorul a cerut apoi fiecărui grup să împărtășească ceea ce au notat. Pornind de la ceea ce au raportat copiii, profesorul a condus discuția spre diferențierea tipurilor de emoții (de exemplu, fericirea, tristețea, teama, furia, dezgustul și surpriza sunt emoții primare) și a stimulat elevii să vină cu o definiție a emoțiilor secundare (de exemplu, rușinea, gelozia, jena, vinovăția etc.). Emoțiile primare sunt mai naturale (și sunt primele care apar la copiii mici) și de cele mai multe ori inconștiente, în timp ce emoțiile secundare necesită conștientizarea de sine, ceea ce implică conștiință, un "simț al meu" și conștientizarea celorlalți. Această activitate îi ajută pe elevi să recunoască și să înțeleagă diferențele dintre emoțiile primare și cele secundare

Activitatea implică elevii și profesorii în formularea unor întrebări și teme de reflecție precum:

- În ce situații simțiți emoții?
- Puteți trăi emoții diferite în același moment? De ce/ de ce nu?
- Există situații similare care stârnesc emoții diferite? De ce/ de ce nu?
- Care sunt diferențele dintre emoțiile primare și cele secundare?

Aceeași activitate poate fi propusă și elevilor mai mici, dar adaptând-o, de exemplu prin utilizarea de imagini cu fețe care exprimă emoții primare și prin utilizarea unui limbaj mai simplu, adecvat vârstei.

**Legături:**

<https://www.icgenovese.it/>

<https://www.icgenovese.it/Attivit%C3%A0%20su%20competenza%20emotiva%20ed%20empatia.pdf>

**CELE MAI BUNE PRACTICI 3**
**ȚARĂ:**  **CIPRU**

**Titlu/ subiect:**
***INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ A EDUCATORILOR NUMIȚI ÎN ȘCOLILE SECUNDARE PUBLICE CIPRIOTE ȘI TEHNICILE DE GESTIONARE A CONFLICTELOR ÎN ȘCOALĂ***
**Descriere:**

În zilele noastre, inteligența emoțională a devenit din ce în ce mai crucială și relevantă pentru profesia didactică. Cu toate acestea, rolul său în gestionarea incidentelor conflictuale din cadrul școlii în care sunt implicați educatorii nu a fost suficient investigat, nici în școlile secundare grecești, nici în cele cipriote. Această disertație a examinat inteligența emoțională a educatorilor numiți în școlile secundare publice cipriote, precum și tehnicile de gestionare a conflictelor din cadrul școlii, atât la nivel teoretic, cât și în ceea ce privește cercetarea. Ulterior, aceasta a explorat corelația dintre gradul de inteligență emoțională al educatorilor și tehnica aleasă de aceștia pentru gestionarea eficientă a unui incident conflictual. Apariția conflictelor între membrii personalului școlar nu este un fenomen evitabil și nici rar. Astfel, emoțiile, precum și tehnicile utilizate pentru gestionarea unor astfel de izbucniri sunt extrem de importante în vederea soluționării cu succes a acestora.

Conform literaturii științifice, conflictele în școală se disting în diferite tipuri, sunt cauzate de diverși factori, urmează anumite etape de dezvoltare și sunt gestionate prin tehnici precum evitarea, dominarea, colaborarea, compromisul și aplanarea. Indiferent de abordarea sa teoretică, impactul inteligenței emoționale este considerat decisiv de către cercetători atât în ceea ce privește procesul de înțelegere, gestionare și normalizare a emoțiilor celorlalți în timpul conflictului, cât și în ceea ce privește alegerea unei tehnici adecvate de gestionare a conflictelor, astfel încât consecințele pentru părțile implicate și pentru școală să nu fie nefavorabile, ci, mai degrabă, avantajoase.

În primul rând, această teză, prin intermediul chestionarelor de autoreferință, a oferit o evaluare a inteligenței emoționale a educatorilor, a studiat frecvența, intensitatea și cauzele care duc la conflicte în cadrul școlii și, în cele din urmă, a evaluat tehnicile de gestionare utilizate de educatori pentru a-și rezolva diferendele. În plus, a fost stabilită o legătură între gradul de inteligență emoțională al educatorilor și alegerea tehnicii de gestionare a conflictelor. IV Prin analiza statistică a datelor colectate, s-a constatat gradul ridicat de inteligență emoțională al educatorilor, femeile surclasând bărbații. În plus, s-a stabilit că educatorii consideră conflictul ca un fenomen frecvent în mediul școlar, pe care îl descriu ca fiind ușor și susțin că cea mai frecventă cauză a acestuia este comunicarea deficitară. În plus, studiul a arătat că tehnica cooperării este prima alegere pentru majoritatea educatorilor care se ocupă de gestionarea și soluționarea conflictelor în mediul școlar. În plus, s-a arătat că educatorii mai în vârstă și mai experimentați sunt mai inteligenți din punct de vedere emoțional decât cei mai tineri și mai puțin experimentați. În ceea ce privește alegerea tehnicii de gestionare a conflictelor, s-a stabilit că vârsta și anii de serviciu ai unui educator influențează modul în care acesta alege să gestioneze conflictele din cadrul școlii. În cele din urmă, conform datelor cercetării, a existat o corelație pozitivă între inteligența emoțională și tehnica de colaborare.

**Link:**
<http://hephaestus.nup.ac.cy/handle/11728/11446>

## CELE MAI BUNE PRACTICI 4

ȚARĂ:  CIPRU

Titlu/ subiect:

**AUTOEVALUAREA DE CĂTRE STUDENȚI A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ȘI A CONȘTIINȚEI DE SINE****Descriere:**

Baza de date oferă o serie de articole științifice referitoare la cercetările efectuate privind inteligența emoțională a elevilor, subliniind rolul vital pe care inteligența emoțională îl joacă în dezvoltarea unor personalități sănătoase și echilibrate ale copiilor, precum și în succesul, dezvoltarea și fericirea lor viitoare. Studiile subliniază, de asemenea, importanța părinților și a educatorilor în dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor și a calităților persoanelor cu inteligență emoțională ridicată, cum ar fi empatia, abilitățile sociale, autonomia și beneficiile persoanelor adecvate din punct de vedere emoțional.

Articolele prezintă cadre teoretice și perspective diferite asupra inteligenței emoționale, tehnici de evaluare, programe de educație socială și emoțională care pot fi implementate de profesori, consilieri sau chiar părinți.

Adulții în general și părinții în special joacă cel mai important rol în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor, datorită faptului că sunt adesea considerați modele. Sunt furnizate dovezi științifice în sprijinul ideii că părinții care acționează ca „mentori emoționali” și vizează punerea în aplicare a educației emoționale sunt capabili să dea valoare tuturor emoțiilor pe care le experimentează copiii lor, identificându-și în același timp emoțiile și folosind exprimarea emoțiilor ca modalitate de legătură cu copiii lor și de sprijinire a acestora prin intervenții consultative.

**Legături:**

<https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65083>

<https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65025>

<https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65028>

<https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65217>



## CELE MAI BUNE PRACTICI 5

ȚARĂ:  GRECIA

Titlu/ subiect:

**LEGĂTURA DINTRE PERFORMANȚA ȘCOLARĂ, CLIMATUL DIN CLASĂ ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ****Descriere:**

Inteligența emoțională, ca trăsătură de personalitate, se referă la predispozițiile comportamentale ale unei persoane și la evaluările personale ale propriilor abilități. Scopul prezentei cercetări a fost de a studia inteligența emoțională ca o caracteristică a copiilor preadolescenți care frecventează ultimele două clase din învățământul primar. Mai precis, se investighează modul în care două dimensiuni ale vieții școlare a copiilor - performanța școlară (dimensiunea cognitivă) și climatul din clasă (dimensiunea emoțională) - sunt legate de inteligența emoțională ca o caracteristică a copiilor.

Studiul a implicat 499 de elevi (276 de fete și 223 de băieți) din 17 școli elementare publice din zona mai largă a centrului Atenei, dintre care 224 studiau în clasa a V-a și 275 în clasa a VI-a. Elevii au completat (a) Chestionarul "Inteligența emoțională ca trăsătură de cunoaștere" pentru copii - versiunea scurtă, care este traducerea-adaptare greacă a chestionarului "Trait Emotional Intelligence-Child Short Form" (Petrides personal website, <http://www.psychometriclab.com>) și (b) Chestionarul "Viața în clasa școlară", care este traducerea-adaptare greacă a chestionarului "Classroom Life Measure" (Johnson & Johnson, 1983. Johnson, Johnson, Buckman, & Richards, 1985. Vogiatzoglou & Galanaki, 2008. Galanaki, 2005. Babalis, 2009. Babalis, Galanaki, & Stavrou, 2007). Profesorii au completat Scala de performanță școlară, care evaluează performanța școlară a elevilor la disciplinele matematică, limbă și istorie.

Copiii aveau o inteligență emoțională generală ridicată ca caracteristică, se descurcau bine la lecții și evaluau pozitiv climatul din clasa lor. În mod specific, ei au raportat că profesorul lor de clasă îi sprijină atât din punct de vedere academic, cât și personal și că nu se simt înstrăinați de clasă. Inteligența emoțională globală ca trăsătură nu s-a dovedit a fi legată de performanța școlară a copiilor. S-a constatat că este probabil ca copiii cu o inteligență emoțională ridicată ca trăsătură să raporteze niveluri ridicate de cooperare, iar copiii care frecventează o clasă caracterizată prin niveluri ridicate de coeziune sunt susceptibili de a avea o inteligență emoțională ridicată ca trăsătură. Constatările sunt discutate în contextul literaturii internaționale relevante privind inteligența emoțională a copiilor și relațiile acesteia cu viața școlară a copiilor. În cele din urmă, sunt formulate propuneri pentru aplicații pedagogice, pe baza constatărilor acestei cercetări.

**Link:**

<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/39119>



## CELE MAI BUNE PRACTICI 6

ȚARĂ:  GRECIA

Titlu/ subiect:

***EFECTUL UNUI PROGRAM DE ÎNVĂȚARE SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ ASUPRA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR*****Descriere:**

Scopul prezentului studiu a fost de a investiga efectul unui program de învățare socială și emoțională asupra inteligenței emoționale a elevilor din învățământul primar. În plus, acest studiu a investigat efectul programului asupra climatului de clasă al elevilor, a rezilienței mentale și a performanței școlare, precum și diferențierea în funcție de clasă și gen.

Cercetarea a implicat o sută patruzeci și cinci (145) de elevi din clasele a patra și a șasea din școlile primare din Attica, care au fost împărțiți în două grupuri: grupul experimental cu șaptezeci și cinci (75) de elevi, care au participat în contextul cursului de limbă greacă la un program de intervenție numit "Eumenides", și grupul de control cu șaptezeci (70) de studenți. Toți elevii au completat în trei administrări (pre-test, post-test și follow-up) următoarele chestionare: a) Trait Emotional Intelligence Questionnaire: Child Form (TEIQue-CF), b) Classroom Life Measure (CLM), c) Classroom Maps și d) Chestionarul de Caracteristici Demografice. În plus, au fost luate în considerare scorurile elevilor.

Rezultatele au arătat diferențe semnificative din punct de vedere statistic și corelații între variabile. Inteligența emoțională a elevilor din grupul experimental s-a îmbunătățit semnificativ, ceea ce, de asemenea, a îmbunătățit climatul clasei și reziliența lor mentală și performanța academică. Programul a avut un impact mai mare asupra elevilor de clasa a șasea și asupra fetelor, care a rămas semnificativ din punct de vedere statistic chiar și la urmărire. Aceste constatări trebuie luate în considerare de cei implicați pe scena educațională pentru crearea unor elevi responsabili și echilibrați psihosocial.

**Link:**

<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/44173>



## CELE MAI BUNE PRACTICI 7

ȚARĂ:  GRECIA

Titlu/ subiect:

**PROGRAM PSIHOEDUCAȚIONAL CREATIV, INTERACTIV PENTRU COPIII DIN ȘCOALA PRIMARĂ, PENTRU A SPORI ACȚIUNEA ROBUSTĂ ȘI FORMAREA REZILIENȚEI LOR EMOȚIONALE**

Descriere:

Conceptul de prevenire a îngrijirii sănătății mintale este o componentă a studiului și cercetării în domeniile științelor sociale în ultimele decenii. Adulții, care lucrează cu copiii în calitate de profesioniști, acordă o atenție deosebită factorilor, care nu se limitează doar în domeniul dobândirii de cunoștințe, ci se extind la cultivarea acelor abilități, care îi vor ajuta pe tineri să se dezvolte în adulți puternici mental. Cultivarea virtuților cuprinse în sensul inteligenței emoționale le va oferi elevilor posibilitatea de a descoperi trăsături pozitive de personalitate, precum și emoții pozitive, inerente atât lor, cât și colegilor lor.

Acest studiu examinează aplicabilitatea și gradul de eficacitate al unui program psihoeducațional creativ și interactiv pentru copiii din școala primară, pentru a spori acțiunea robustă și formarea rezilienței lor emoționale. La program, care a durat aproape un an și jumătate (faza pilot și ancheta principală), au luat parte 362 de copii în total, cu vârste cuprinse între 9 și 10 ani. Programul a fost livrat în clasa școlii o dată sau de două ori pe săptămână (intervenție) și a durat o oră de școală. Fiecare intervenție a constat în exerciții ludice și activități creative originale bazate pe principiile terapiei cognitiv-comportamentale și au fost concepute special pentru a îndeplini obiectivele fiecărei intervenții și pentru a fi gestionabile de către elevi în raport cu vârsta lor. În plus, conținutul programului de intervenție a fost adaptat la programul fiecărei școli primare, a fost aplicat. Analiza rezultatelor susține eficacitatea programului și demonstrează adecvarea acestuia pentru copiii din școala primară.

Link:

<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/39286>



## CELE MAI BUNE PRACTICI 8

ȚARĂ:  POLONIA

Titlu/ subiect:

**PROGRAME DE PREVENIRE ȘI TRATAMENT PENTRU COPII ȘI TINERI DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ****Descriere:**

În Polonia, s-a înregistrat o creștere notabilă a publicării de cărți cu programe preventive și terapeutice gata pregătite pentru copiii de vârstă școlară. Profesioniștii/învățătorii au din ce în ce mai mult acces la planuri de lecții gata făcute care dezvoltă, printre altele, inteligența emoțională. Cărțile sunt împărțite în lecții individuale, care includ: obiectivele lecției, teoria subiectului discutat, precum și o descriere a exercițiilor (pas cu pas).

În plus față de cărți, în același timp se eliberează dosare cu fișe de lucru gata făcute, pe care profesioniștii/profesorii le pot utiliza conform descrierii din carte sau le pot introduce ca instrument pentru propriile planuri de lecții. Este demn de remarcat faptul că fișele de lucru sunt imediat adaptate pentru a fi utilizate la clasă (fișele de lucru pentru elevi sunt pe hârtie moale, astfel încât să poată fi ușor fotocopyate, în timp ce fișele de prezentare sunt realizate pe hârtie rigidă, laminată).

**Exemple:**

- "Acceptarea comunicării emoțiilor - un program de prevenire și terapie pentru copiii de vârstă preșcolară și școlară". Autori Agnieszka Lasota și Dominika Jońca SM. Editura Difin. Cartea, publicată în 2021, conține scenarii care implementează tema - lumea emoțiilor și a sentimentelor. Exemple de capitole:
  - "În țara emoțiilor - ce simt eu? ce simți tu?"
  - "În țara emoțiilor - sentimentele se schimbă".
  - "În țara emoțiilor - ferestre ale emoțiilor"
  - "În țara emoțiilor - jucăm cu emoții".
  - "În țara emoțiilor - o pălărie de sentimente".
- -"Formarea abilităților emoționale și sociale pentru copii - Carduri de terapie și fișe de lucru, publicat în 2021. Autor Agnieszka Lasota. Editura Difin. Publicația conține fișe de lucru și fișe demonstrative. Carduri de exemplu:
  - Emoții. Carte demonstrativă
  - Cum arăt când mă simt trist/înfuriat/ bucuros? Cărți de prezentare
  - Tristețe/înfurie/ bucurie - cauze
  - Furie/ bucurie/tristețe - Emoții - Comportamente
  - Ce simte corpul meu atunci când îmi este frică/înfurie/plăcere
  - Ce pot face atunci când mi-e frică/înfurie/tristețe/plăcere? Carte demonstrativă

Link:

## CELE MAI BUNE PRACTICI 9

ȚARĂ:  POLONIA

Titlu/ subiect:

**JOCURI DE SOCIETATE PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE****Descriere:**

Pe piața poloneză apar din ce în ce mai multe jocuri de societate care au ca temă emoțiile. Jocurile sunt din ce în ce mai utilizate nu numai de părinți, ci și de profesioniști/învățători. Cel mai mare avantaj al acestor jocuri este posibilitatea de a învăța prin joc. Emoțiile sunt de foarte multe ori un subiect dificil de discutat, în special în timpul adolescenței, dar și la o vârstă mai fragedă, când discutăm cu copiii despre emoțiile neplăcute. În astfel de momente este util să vorbim despre emoții în timpul jocului.

**Exemple:**

- "Muntele de sentimente" - un joc pregătit de psihoterapeutul Dagmara Teczke. Editura Heim. Este un joc terapeutic și educațional care sprijină activitatea profesioniștilor, precum și a părinților care doresc să își cunoască mai bine copilul. Scopul jocului este de a împărtăși sentimente, emoții și experiențe într-un mod sigur și confortabil. Setul include o tablă, 50 de cărți împărțite în două grupuri, un zar, pionii și instrucțiuni. Este un instrument educațional excelent și o scuză ideală pentru a avea conversații serioase despre emoții.
- "Jocul cu emoțiile" - Autor Victoire de Taillac. Publicată de Nasza Księgarnia. Jocul conține mai mult de 100 de cărți cu pictograme cu ajutorul cărora jucătorii vor reprezenta diferite emoții. Fiecare poate fi asociată cu multe lucruri, garantând o distracție pe cinste. Jucătorul pune o întrebare care începe cu CUM MĂ SIMT CÂND... (de exemplu, Cum mă simt când întârzi la prima întâlnire?), ceilalți jucători pun fiecare câte o carte pictogramă - cea care cred ei că se potrivește cel mai bine cu răspunsul la întrebare. Persoana care pune întrebarea o alege pe cea care crede că reprezintă cel mai bine emoția sa. Persoana a cărei carte este aleasă primește un punct. Întrebarea este acum pusă de următorul jucător. Prima persoană care înscrie 3 puncte câștigă jocul. În plus față de cele peste 100 de cartonașe cu pictograme menționate anterior, setul de joc include: cartonașe goale pentru crearea propriilor pictograme, cartonașe cu întrebări gata pregătite CUM MĂ SIMT, CÂND..., precum și cartonașe goale pregătite pentru scrierea propriilor întrebări.

**Link:**[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

## CELE MAI BUNE PRACTICI 10

ȚARĂ:  ROMÂNIA

Titlu/ subiect:

**COLECȚIE DE METODE ȘI TEHNICI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA COPIII MICI (PUBLICATĂ SUB TITLUL -COPIII FERICIȚI - ADULȚI DE SUCCES||)**

Descriere:

Este un ghid metodologic conceput în special pentru educatorii și profesorii care lucrează cu copii mici și își propune să îi ghideze și să îi motiveze să aplice diferite metode și tehnici în activitatea lor zilnică pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor.

Ghidul este destul de consistent (peste 200 de pagini) și oferă informații teoretice bine documentate cu privire la dezvoltarea inteligenței emoționale, precum și o varietate de tehnici eficiente, deja încercate și dovedite, de lucru cu copiii de diferite vârste în mediul școlar, din care puteți alege. De asemenea, conține recomandări pentru părinți și membrii familiei. Este disponibil pentru descărcare gratuită în limba română.

Link:

[https://www.isj-db.ro/static/files/RED/1.PRESCOLAR/aprilie/prescolar\\_Patrascu\\_Tocan\\_Copii\\_fericii\\_a\\_duli\\_de\\_succes.pdf](https://www.isj-db.ro/static/files/RED/1.PRESCOLAR/aprilie/prescolar_Patrascu_Tocan_Copii_fericii_a_duli_de_succes.pdf)



**CELE MAI BUNE PRACTICI 11**
**ȚARĂ:**  **ROMÂNIA**
**Titlu/ subiect:**

**PROGRAM PILOT PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI SOCIALE ȘI EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR DE LA LICEUL "RADU PETRESCU" (PRUNDU BÂRGĂULUI, BISTRIȚA-NĂSĂUD) (2016-2018)**

**Descriere:**

Liceul a implementat un program educațional pentru dezvoltarea inteligenței sociale și emoționale a elevilor din ciclul primar între 2016 și 2018. Programul a fost axat pe două componente principale: (1) recunoașterea emoțiilor și (2) gestionarea acestor emoții și a vizat îmbunătățirea autocontrolului emoțional, facilitarea adaptării la mediul școlar, dezvoltarea abilităților de ascultare activă, dezvoltarea empatiei, îmbunătățirea conștiinței de sine și a responsabilității față de ceilalți, dezvoltarea relațiilor, îmbunătățirea strategiilor de rezolvare a conflictelor, reducerea agresivității fizice și verbale, creșterea stimei de sine și a înțelegerii de sine.

Metodele de intervenție utilizate în cadrul atelierelor au fost: povestirea, colajul, jocurile structurate, experimentele mentale ale situațiilor potențiale, dialogul tematic, jocul de rol, auto-reflecția, prezentarea, brainstorming-ul, lucrul cu metafore etc.

Exemple de activități din cadrul programului:

- **Cutia cu emoții** - fiecare elev scrie pe o bucată de hârtie cum se simte la un moment dat (anonim) și toate bucățile de hârtie sunt adunate într-o cutie. Profesorul extrage apoi bilețelele cu emoții și le citește cu voce tare, profitând de ocazie pentru a vorbi despre o anumită emoție (cum să o recunoaștem, situațiile în care o simțim etc.), solicitând totodată elevilor din clasă să ofere soluții pentru reglarea emoției respective. Validarea tuturor emoțiilor ca fiind naturale este foarte importantă.
- **Tărâmul emoțiilor** - o activitate în care elevii învață despre varietatea de emoții și diferitele lor intensități (se pot folosi imagini sau cadouri), cum să le recunoască în propriul corp și la alții. Emoțiile negative sunt abordate și evidențiate ca fiind normale, fiind prezentate, de asemenea, unele mecanisme de coping.
- **Sunt ceea ce fac cu bucurie și recunoștință** - elevii sunt orientați să își găsească punctele forte și talentele, precum și să își stabilească obiective de învățare. De asemenea, ei sunt învățați să fie recunoscători pentru ceea ce au și sunt în prezent.
- **Călătoria mea** - elevii sunt provocați să aibă o atitudine optimistă față de viitorul lor și să elaboreze un plan de viață care îi va aduce mai aproape de visul/obiectivul lor, prin identificarea și formularea obiectivelor, identificarea acțiunilor și resurselor necesare, evaluarea periodică a stadiului în care se află în raport cu visul/obiectivul lor și a modului în care își pot ajusta acțiunile.
- **Tu și cu mine** - elevii exersează prin joc de rol oferirea și primirea de complimente, strategii de rezolvare a conflictelor și gestionarea anxietății și a furiei. Ei vor fi capabili să își antreneze rezistența la stres și să aplice soluții la situațiile din viața de zi cu zi.
- **Linia vieții mele** - elevii învață despre axa vieții și despre matricea identității, care îi ajută să se cunoască mai bine pe ei înșiși și să își îmbunătățească capacitatea de decizie cu privire la viitorul lor. Ei sunt invitați să călătorească zece ani în viitorul lor și să proiecteze cum se văd atunci. Apoi sunt invitați să reflecteze asupra a ceea ce trebuie să facă acum pentru a-și atinge obiectivele.
- **Micul scriitor și misiunea vieții** - metaforele sunt folosite pentru a crea o poveste în care sunt rezumate principalele tehnici și lecții învățate și care îi va ajuta pe elevi să continue să aplice ceea ce au învățat și exersat.

**Link:**

<https://sutliana.wordpress.com/pagina-elevilor/scolari-2/dezvoltarea-inteligentei- emotionale-si- sociale-la-scolarii-din-invatamantul-primar-liceul-radu-petrescu-prundu- bargaului-program-pilot-2016-2018/>



<b>INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ</b>	Set de abilități specifice care permit unei persoane să recunoască, să înțeleagă și să își exprime în mod adecvat propriile emoții, dar și să recunoască, să înțeleagă și să gestioneze sau să influențeze emoțiile celorlalți. Dacă inteligența este o abilitate generală care permite rezolvarea problemelor, inteligența emoțională este o abilitate generală axată pe rezolvarea problemelor emoționale și sociale, cum ar fi înțelegerea apariției emoțiilor la sine și la alții, găsirea unor modalități funcționale de exprimare a emoțiilor în diverse situații, inițierea și menținerea relațiilor, aderarea la grupuri, rezolvarea conflictelor etc.
<b>COEFICIENTUL DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ (EQ)</b>	O cuantificare, un număr care reflectă nivelul de inteligență emoțională măsurat cu ajutorul unor teste standardizate și raportat la o normă în cadrul populației pentru care a fost conceput testul. Este adesea folosit în opoziție cu coeficientul de inteligență (IQ), care se referă la nivelul de inteligență utilizat pentru rezolvarea problemelor.
<b>EMPATIE</b>	Capacitatea de a înțelege ce și de ce simt ceilalți și de a se conecta cu aceste emoții la un nivel personal. Aceasta implică diferite niveluri de profunzime: (1) empatia cognitivă reprezintă capacitatea de a înțelege logica emoțiilor celuilalt, (2) empatia emoțională reprezintă capacitatea de a simți ceea ce simte celălalt, (3) empatia compasivă se referă la capacitatea de a avea o imagine de ansamblu clară a situației celuilalt și a pașilor care trebuie făcuți pentru a face față situației respective.
<b>INTELIGENȚĂ</b>	O abilitate generală, determinată parțial de genetica unui individ și determinată în principal de procesul de interacțiune cu propriul mediu, care permite individului să dobândească cunoștințe și să le aplice pentru a rezolva probleme și a se adapta mai bine la propriul mediu.
<b>RELAȚIE</b>	Legătură între două persoane care implică interacțiuni repetate și schimburi emoționale. Relațiile pot fi pe termen scurt sau lung (în funcție de nivelul angajamentului reciproc), pozitive sau negative (în funcție de polaritatea schimbului emoțional), funcționale sau disfuncționale (în funcție de nivelul angajamentului reciproc, de polaritatea schimbului emoțional și de nivelul de cooperare în vederea atingerii obiectivelor și stimulării creșterii).
<b>GESTIONAREA RELAȚIILOR</b>	Capacitatea de a folosi emoțiile pentru a intra în contact cu alte persoane și de a utiliza limbajul și comportamentul nonverbal pentru a regla sau influența emoțiile celorlalți. Utilizarea competentă a acestei abilități conduce la relații funcționale și pe termen lung, de unde și numele său.
<b>CONȘTIINȚĂ DE SINE</b>	Capacitatea de a fi conștient de propria stare fizică și de propriile emoții și de a lega senzațiile corpului și manifestările psihologice la situațiile de viață și

	stimuli sociali care i-au declanșat sau i-au influențat într-un fel sau altul.
<b>AUTOGESTIONARE</b>	Capacitatea de a exprima toate emoțiile într-un mod funcțional și adecvat situației, gestionând reacțiile verbale și non-verbale. De asemenea, include capacitatea de a verbaliza și de a descrie emoțiile dificile și negative pe care le simte o persoană într-un mod clar și ușor de înțeles și de a solicita sprijin.
<b>SENSIBILIZARE SOCIALĂ</b>	Capacitatea de a procesa limbajul corporal, indiciile vocale și expresiile verbale ale celorlalți pentru a identifica emoțiile pe care le simt și a le corela cu situațiile de viață care le-au declanșat. Aceasta include, de asemenea, capacitatea de a simți emoții similare.

- Asociația Internațională de Educație prin Dezbateri (2002). *Manual de dezbateri academice*. Iași (România): Editura Polirom.
- Bamber, John (coord.) (2014). *Dezvoltarea potențialului creativ și inovator al tinerilor prin învățare non-formală în moduri relevante pentru capacitatea de inserție profesională*. World Wide Web: [http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/news/2014/documents/report-creative-potential\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/news/2014/documents/report-creative-potential_en.pdf). Retrieved: Septembrie 2018.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2012a). Inventarul coeficientului emoțional: Versiunea pentru tineri. *Set de date PsycTESTS*. <https://doi.org/10.1037/t04980-000>
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2012b). Inventarul coeficientului emoțional: Versiunea pentru tineri. *Set de date PsycTESTS*. <https://doi.org/10.1037/t04980-000>
- Barsade, S. G. (2002). Efectul Ripple: Contagiunea emoțională și influența sa asupra comportamentului de grup. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644-675. <https://doi.org/10.2307/3094912>
- Boda, G. (2001). *Life skill e peer education: strategie per l'efficacia personale e collettiva*. La Nuova Italia.
- Boisvert, Jacques (1999). *Le développement de la pensée critique. Théorie et pratique*. Quebec (Canada): De Boeck Université.
- Chang, K. (2006). Can We Teach Emotional Intelligence. *Can We Teach Emotional Intelligence*, 45.
- Cherniss, C. (2002). DISCURSUL PREZIDENȚIAL AL DIVIZIEI 27 DIN 2001: Inteligența emoțională și comunitatea bună. *American Journal of Community Psychology*, 30(1), 1-11. <https://doi.org/10.1023/a:1014367914754>
- Ciarrochi, J., Chan, A. H. Y., & Bajgar, J. (2001a). Măsurarea inteligenței emoționale la adolescenți. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00207-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00207-5)
- Ciarrochi, J., Chan, A. H. Y., & Bajgar, J. (2001b). Măsurarea inteligenței emoționale la adolescenți. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00207-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00207-5)
- Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2013). *Aplicarea inteligenței emoționale: A Practitioner's Guide*. Psychology Press.
- Cosmovici, Andrei, Iacob, Luminița (2005). *Psihologie școlară*. Iași (România): Editura Polirom. Cucuș,
- Constantin (2006). *Pedagogie* (ediția a II-a). Iași (România): Editura Polirom.
- Delquadri, J., Greenwood, C. R., Whorton, D., Carta, J. J., Hall, R. V. (1986). Tutoriatul între colegi la nivelul clasei. *Exceptional children*, 52(6), 535-542.
- Eemeren, Frans van, Grootendorst, Rob (1996), *La nouvelle rhétorique*. Paris (Franța): Editions Kimé.
- Ennis, Robert H. (1987). ||A Taxonomy of Critical Thinking Dispositions and Abilities|| în Baron, J. B., Sternberg, R. J. (coord.). *Predarea abilităților de gândire: Teorie și practică*. New York (S.U.A.): W.H. Freeman.
- Epstein, S. (1998). *Gândirea constructivă: Cheia inteligenței emoționale*. Greenwood Publishing Group.
- Edvoll, Maud, Kehoe, Christiane E., Stigum Trøan, Anna, Harlem, Thora Elise, Havighurst, Sophie S. (2023). Relațiile dintre părintele și reglementarea emoțiilor copilului mic. *Sănătate mintală și prevenire*, vol. 30. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200266>
- Falahat et al (2014). Inteligența emoțională și intenția de turnover. *International Journal of Academic Research*, vol. 6, nr. 4, iulie. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/306231482\\_Falahat\\_et\\_al\\_2014](https://www.researchgate.net/publication/306231482_Falahat_et_al_2014)



- Fardella, G. (2013). *Programul de educație pentru sănătate: "Educație emoțională"*. Retrieved from: <https://slideplayer.gr/slide/2557015/>
- Freshman, B., & Rubino, L. (2002). Inteligența emoțională. *The Health Care Manager*, 20(4), 1-9. <https://doi.org/10.1097/00126450-200206000-00002>
- Gagliardini, I. (2010). L'aiuto reciproco in classe: esperienze di Peer tutoring. *Psicologia e scuola*, ianuarie-februarie, 11-18.
- Gardner, H., Print, O. O. (1983). *Frames Of Mind*.
- Gaustad, J. (1993). Peer and Cross-Age Tutoring. *ERIC Digest*, nr. 79.
- Goleman, D. (1996). *Inteligența emoțională: Why it Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D. (2012). *Inteligența emoțională: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam.
- Guidena: *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. (n.red.). <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk>
- Educație pentru sănătate (n.red.). Retrieved from [http://ebooks.edu.gr/info/cps/29deppsaps\\_AgogiYgias.pdf](http://ebooks.edu.gr/info/cps/29deppsaps_AgogiYgias.pdf).  
[Accesat la 28/03/2023](#)
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1992). *Romantic Love*. SAGE Publications, Incorporated.
- Howard, P. J. (2006). *Manualul proprietarului pentru creier: Aplicații de zi cu zi din cercetarea minți-creier*. Wildcat Publishing Company.
- Jones, Elsa (2015). *Terapia sistemului familial - dezvoltări ale terapiilor sistemice Milano*. București (România): Editura Mica Valahie.
- Kalkowski, P. (1995). Tutoriatul între colegi și între vârste. *School Improvement Research Series*, 18, 1-27.
- Kourakos, M., Papoutsis, D., Tzitiroidou, M. (2021). *Inteligența emoțională în educația și practica moașelor practică*. Arhivele de Hellenic Medicine, 38(1):28-34. Retrieved de la: [https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kourakos/publication/349042705\\_Emotional\\_intelligence\\_in\\_midwifery\\_education\\_and\\_practice/links/601c468292851c4ed54bcbe4/Emotional-intelligence-in-midwifery-education-and-practice.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kourakos/publication/349042705_Emotional_intelligence_in_midwifery_education_and_practice/links/601c468292851c4ed54bcbe4/Emotional-intelligence-in-midwifery-education-and-practice.pdf)
- Lipman, Matthew (1995). *À l'école de la pensée*. Bruxelles (Belgia): De Boeck Université.
- Mayer, J. D. (s.f.). *Ce este inteligența emoțională?* University of New Hampshire Scholars' Repository. [https://scholars.unh.edu/personality\\_lab/8/?fbclid=IwAR2d5lpVPWid4Rms40CA6SjAm4UZmAc sX0zuRzscBFr39soDivGGx7ZaTLU](https://scholars.unh.edu/personality_lab/8/?fbclid=IwAR2d5lpVPWid4Rms40CA6SjAm4UZmAc sX0zuRzscBFr39soDivGGx7ZaTLU)
- Mayer, J. E., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). ARTICOLE ȚINTĂ: -"Inteligența emoțională: Theory, Findings, and Implications." *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)
- Mba, C. M. P. (2023, 17 februarie). *Abilitățile de inteligență emoțională și cum să le dezvoltăm*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-skills/>
- Minuchin, Salvador, Nichols, Michael P., Lee, Wai Yung [2007] (2015). *Evaluarea familiei și cuplului - de la simptom la sistem*. București (România): Alianța pentru Copil și Familie.
- Pappa A. (2019). Inteligența emoțională și dezvoltarea emoțională a elevilor supradotați. *Panhellenic Conference of Education Sciences*, 1, 1023-1044. <https://doi.org/10.12681/educsc.1705>
- Parsons, Talcott (1951). *The Social System*. Anglia (Marea Britanie): Routledge.
- Paul, Richard W. (1992). -Critical Thinking: What, Why and How în *New Directions for Community Colleges*, nr. 77 (S.U.A.).

- Platsidou, Maria (2010). *Inteligența emoțională: Modele teoretice, metode de măsurare și aplicații în educație și muncă*. Gutenberg. Retrieved from <https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/13928>
- Centrul Psy (2018, 9 octombrie). *Testul de inteligență emoțională Mayer-Salovey-Caruso - Cercetarea tinerilor Versiune - (MSCEIT-YRV)*, Psihologie Resurse [Centre. https://psycentre.apps01.yorku.ca/wp/mayer-salovey-caruso-emotional-intelligence-test-youth-research-version-msceit-yrv/](https://psycentre.apps01.yorku.ca/wp/mayer-salovey-caruso-emotional-intelligence-test-youth-research-version-msceit-yrv/)
- Rafaila, Elena (2015). Inteligența emoțională a copiilor de școală primară. *Procedia - Social and Behavioural Sciences*, nr. 203, p. 163-167. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815049241>
- Rosenthal, R. (1979). *Măsurarea sensibilității la comunicarea nonverbală: testul pons*. Elsevier EBooks, 67-98. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-761350-5.50012-4>
- Salovey, P. (s.f.). *Coping intelligently: Inteligența emoțională și procesul de coping*. University of New Hampshire Scholars' Repository. [https://scholars.unh.edu/psych\\_facpub/410/](https://scholars.unh.edu/psych_facpub/410/)
- Salovey, P., Mayer, J. E. (1990). Inteligența emoțională. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Salovey, P., Mayer, J. E., Goldman, S. R., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Atenție emoțională, claritate și reparație: Explorarea inteligenței emoționale cu ajutorul Scalei Trait Meta-Mood. *American Psychological Association EBooks*, 125-154. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sălăvăstru, Dorina (2009). *Psihologia învățării - teorii și aplicații educaționale*. Iași (România): Editura Polirom.
- Shapiro, L. E., PhD. (2010). *How to Raise a Child with a High EQ: Ghidul părinților pentru inteligența emoțională*. Harper Collins.
- Steele, Jeannie L., Meredith, Kurtis S., Temple, Ch. (1998). Un cadru pentru dezvoltarea gândirii critice la diferite materii de studiu. În *Ghidul 1 al proiectului - Lectura și scrierea pentru dezvoltarea gândirii critice*.
- Syaiful Sagala, H. (2003). *Konsep dan makna pembelajaran : untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar / oleh*. Bandung, Indonezia: Alfabeta. OPAC Perpustakaan Nasional RI. (s.f.). <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=26492>
- Tasiopoulou, G. (2013). *Programul de educație pentru sănătate: "Mă joc, râd, mă distrez*]]. Retrieved from: <https://slideplayer.gr/slide/2557030/>
- Vaughn, Robert H. [2005](2008). *Manualul trainerului profesionist - planificarea, livrarea și evaluarea programelor de instruire*. București (România): Editura Codecs.
- Verza, E., Verza, F., E. (2000). *Psihologia vârstelor*. București: Ed. Pro Humanitate.
- Wahyu, E. S., S., & Ginting, E. M. (2017). Efectul modelului de învățare bazat pe probleme (PBL) asupra gândirii critice a elevilor și a capacității de rezolvare a problemelor în liceu. *American Journal of Educational Research*, 5(6), 633-638. <https://doi.org/10.12691/education-5-6-7>
- Weist, Mark D., Garbacz, Andrew, Lane, Kathleen Lynne, Kincaid, Don (2017). *Alinierea și integrarea implicării familiei în intervențiile și suporturile comportamentale pozitive (PBIS) - Concepte și strategii pentru familii și școli în contexte cheie*. Oregon (S.U.A.): Universitatea din Oregon.